Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

SMP/MTs

KELAS

VII

Disklaimer: *Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku siswa ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis dan laman http://buku.kemdikbud.go.id atau melalui email buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
viii, 328 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMP/MTs Kelas VII
ISBN 978-602-427-015-5 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-427-016-2 (jilid 1)

1. Olahraga -- Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

613.7

Penulis : Muhajir.
Penelaah : Sugito Adi Warsito, Toto Subroto, Suroto dan Taufiq Hidayah.
Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Cetakan Ke-1, 2013
ISBN 978-602-1530-79-5 Jilid 1
Cetakan Ke-2, 2014 (Edisi Revisi)
ISBN 978-602-282-371-1 Jilid 1a
ISBN 978-602-282-372-8 Jilid 1b
Cetakan Ke-3, 2016 (Edisi Revisi)
ISBN 978-602-427-016-2 (jilid 1)
Cetakan Ke-4, 2017 (Edisi Revisi)
Disusun dengan huruf Times New Roman, 11 pt.

Kata Pengantar

Kurikulum 2013 dirancang untuk memperkuat kompetensi peserta didik dari sisi pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara utuh. Keutuhan tersebut menjadi dasar dalam perumusan kompetensi dasar tiap mata pelajaran, sehingga kompetensi dasar tiap mata pelajaran mencakup kompetensi dasar kelompok sikap, kompetensi dasar kelompok pengetahuan, dan kompetensi dasar kelompok keterampilan. Semua mata pelajaran dirancang mengikuti rumusan tersebut.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (selanjutnya disingkat PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional. Sebagai mata pelajaran, PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Kurikulum 2013 menekankan bahwa mata pelajaran PJOK memiliki konten yang unik untuk memberi warna pada pendidikan karakter bangsa, di samping diarahkan untuk mengembangkan kompetensi gerak dan gaya hidup sehat. Muatan kearifan lokal dari Kurikulum 2013 diharapkan mampu mengembangkan apresiasi terhadap kekhasan multikultural dengan mengenalkan permainan dan olahraga tradisional yang berakar dari budaya suku bangsa Indonesia.

Mata Pelajaran PJOK untuk Kelas VII SMP/MTs yang disajikan dalam buku ini juga tunduk pada ketentuan tersebut. PJOK bukan berisi materi aktivitas yang dirancang hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan peserta didik, atau mata pelajaran yang membaginya menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga.

Terampil berolahraga bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak peserta didik dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat berekplorasi dan menemukan sesuatu secara tidak langsung. Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan seperti ini, peserta didik harus dijadikan sebagai subjek didik.

Aktivitasnya dirancang berbasis aktivitas terkait dengan sejumlah jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk peserta didik Kelas VII SMP/MTs. Aktivitas-aktivitas tersebut dirancang untuk membuat peserta didik terbiasa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena merasa perlu melakukannya dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani baik melalui gerak jasmani dan olahraga maupun dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang memengaruhinya. Sebagai mata pelajaran yang mengandung unsur muatan lokal, tambahan materi yang digali dari kearifan lokal dan relevan dengan mata pelajaran ini sangat diharapkan untuk ditambahkan sebagai pengayaan dari buku ini.

Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama (SMP/M.Ts).

Jakarta, Maret 2016

Penulis

Daftar Isi

“Buku memberi peluang untuk belajar
dari ribuan guru terbaik di dunia.”

Akitivitas Permainan Bola Besar

1

A. Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepak bola

Siapakah di antara kalian yang tidak ingin memiliki tubuh yang sehat dan kuat? Setiap orang pasti menginginkan tubuh yang sehat dan kuat. Agar tubuh kita sehat dan kuat maka kita harus giat berolahraga. Apakah olahraga kegemaranmu? Apakah sepak bola termasuk olahraga kegemaranmu? Bagaimana teknis permainan sepak bola? Agar kalian bisa memahami tentang permainan sepak bola, pelajari materi bab ini dengan cermat!

1. Pengertian dan Asal Usul Sepak bola

Sekarang baca tentang pengertian dan sejarah sepak bola berikut ini.

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menendang bola kian-kemari untuk diperebutkan para pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan juga mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan ini, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang.

Sepak bola merupakan permainan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

Kita mengenal beberapa sebutan sepak bola. Pada zaman Cina Kuno semasa pemerintahan Dinasti Han, sepak bola dikenal dengan istilah *tanchu*. Di Italia pada zaman Romawi dikenal sebagai *haspartun*, di Prancis yang selanjutnya menyebar ke Normandia dan Britania (Inggris), dikenal dengan *choule*. Di Yunani Kuno dikenal istilah *epishyros* dan di Jepang dikenal istilah *Kemari*.

Pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan sebuah badan yang disebut "*English Football Assosiation*". Tanggal 8 Desember 1863 lahirlah peraturan permainan sepak bola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam

perkembangannya mengalami perubahan. Atas inisiatif Guerin (Prancis) pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola internasional dengan nama "*Federation International de Football Assosiation*" (FIFA). Atas inisiatif Julies Rimet pada tahun 1930 diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola pertama di Montevideo, Uruguay. Kejuaraan sepak bola dunia diadakan 4 tahun sekali.

Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta dengan dukungan seluruh bond-bond. Pengurus PSSI pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja dengan nama "Piala Soeratin" (Soeratin Cup). Sumber: www.pssi-football.com.

2. Lapangan dan perlengkapan permainan sepak bola

Sumber lapangan: http://bit.ly/1Vd5iFc.

Bahan : Karet
Berat : 410-450 gram
Keliling : 68-70 cm
Tekanan udara : 0,60-1,1 atm

Gambar 1.1 Lapangan permainan sepak bola beserta ukurannya

3. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan sepak bola

Gerak dan keterampilan aktivitas permainan sepak bola dapat dikelompokkan menjadi (a) Menciptakan skor: pasing, kontrol bola, tendangan ke gawang, dan mendukung pembawa bola; (b) Mencegah skor: mengawal lawan (marking), dan merebut bola; (c) Memulai permainan: lemparan ke dalam, tendangan penjuru, dan tendangan bebas.

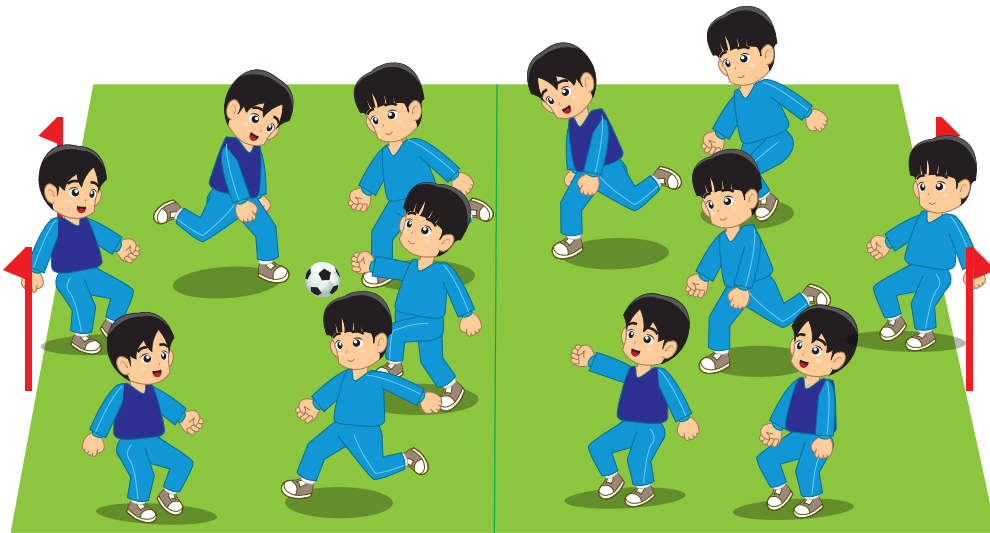
Gerak spesifik aktivitas pembelajaran permainan sepak bola terdiri dari berbagai macam gerakan, antara lain: (1) Gerak spesifik menendang bola, (2) Gerak spesifik menahan bola (*trapping*), (3) Gerak spesifik menggiring bola (*dribbling*), (4) Gerak spesifik tipu, (5) Gerak spesifik menyundul bola (*heading*), (6) Gerak spesifik merebut bola (*tackling*), (7) Gerak spesifik lemparan ke dalam (*throw-in*).

Keahlian seseorang dalam mainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepak bola dituntut untuk menguasai gerak spesifik sepak bola.

Tanpa penguasaan gerak yang baik, pemain sepak bola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain lain. Kerja sama dalam permainan sepak bola merupakan inti dari permainan sepak bola.

Sebelum kamu mempelajari gerak dasar permainan sepak bola, coba kamu bermain sepak bola yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Sambil bermain kamu amati dan rasakan menendang bola menggunakan kaki yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain sepak bola yang dimodifikasi adalah berikut ini.

1) Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
2) Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
3) Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bola voli yang memiliki garis tengah.
4) Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
5) Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
6) Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
7) Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
8) Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
9) Waktu permainan untuk setiap tim 5 – 10 menit.

Gambar 1.2 Perhatikan cara bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi

Setelah bermain sepak bola yang dimodifikasi, selanjutnya pada bab ini kamu akan mempelajari teknik dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola yang benar. Teknik-teknik menendang dan menahan bola pada permainan sepak bola tersebut akan diuraikan berikut ini.

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Menendang Bola

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang bola. Mungkin kamu masih ingat pada waktu masih kecil pernah bermain sepak bola. Waktu itu kamu tentu belum memilki keterampilan untuk menggunakan seluruh organ tubuh dalam memainkan bola.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menendang bola tersebut akan diuraikan sebagai berikut.

1) Aktivitas pembelajaran menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam

Amati dan peragakan gerakan menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam berikut ini.

Gambar 1.3 Cara menendang bola dengan kaki bagian dalam

a) Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri, segaris dengan kaki kanan.
c) Pandangan ke arah bola
d) Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki

Amati dan peragakan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki berikut ini.

a) Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri, segaris dengan kaki kanan.
c) Pandangan ke arah bola.
d) Ayunkan kaki kanan lurus ke arah bola, tendang bola dengan punggung kaki.

Gambar 1.4 Pembelajaran menendang bola dengan punggung kaki

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam

Amati dan peragakan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam berikut ini.

a) Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri agak jauh.
c) Pandangan ke arah bola.
d) Ayunkan kaki belakang membentuk setengah lingkaran ke arah dalam, perkenaan bola dengan punggung kaki kanan sebelah dalam.

Gambar 1.5 Aktivitas pembelajaran menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas Pembelajaran Menendang dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar

Amati dan peragakan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar berikut ini.

a) Berdiri sikap tegak dan melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri agak jauh ke arah kanan
c) Pandangan ke arah bola
d) Ayunkan kaki kanan belakang membentuk setengah lingkaran ke arah luar, perkenaan bola dengan punggung kaki kanan luar.

Gambar 1.6 Pembelajaran menendang bola dengan punggung kaki bagian luar

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:
a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam permainan sepak bola. Apabila dilihat dari pergerakan menghentikan bola, maka sebenarnya gerakan ini merupakan kebalikan dari gerakan dasar menendang bola. Namun yang membedakannya adalah pada gerak menendang bola didorong ke depan, sedangkan pada gerak menghentikan bola, gerakan diikuti ke arah belakang.

Menghentikan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain: menghentikan bola dengan telapak kaki, dengan punggung kaki, dengan kaki bagian dalam, dengan paha, dan dengan dada. Untuk menguasai gerak dasar menghentikan bola, setiap peserta didik harus berlatih dengan tekun.

Gerak dasar menahan bola tersebut akan diuraikan satu-persatu berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam

Amati dan peragakan gerakan menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam berikut ini.

Gambar 1.7 Cara menahan bola dengan kaki bagian dalam

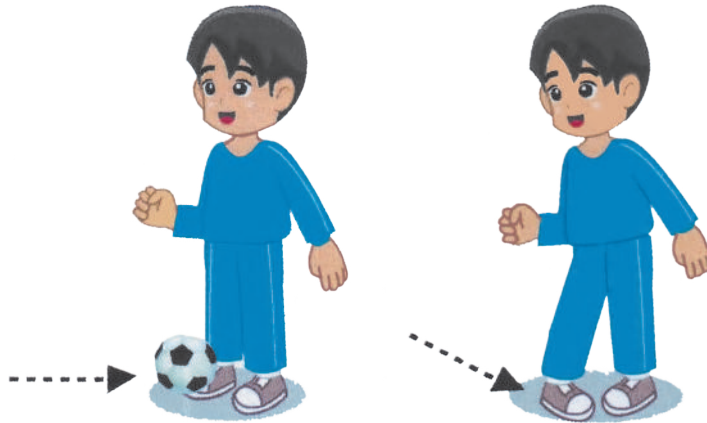
a) Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
b) Pandangan ke arah datangnya bola.
c) Julurkan kaki kanan bagian dalam ke depan ke arah datangnya bola.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menghentikan bola dengan kura-kura kaki

Amati dan peragakan gerakan menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kura-kura kaki berikut ini.

a) Berdiri sikap tegak dan melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
b) Pandangan ke arah datangnya bola.
c) Julurkan kaki kanan ke arah datangnya bola.

Gambar 1.8 Aktivitas pembelajaran menghentikan bola dengan telapak kaki

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kura-kura kaki dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menendang dan menghentikan bola

Tujuan Aktivitas menendang dan menghentikan bola adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan menendang dan menahan bola yang telah dipelajari. Setelah kamu melakukan gerakan menendang dan menahan bola, rasakan teknik-teknik gerakan menendang dan menahan bola mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan menendang dan menghentikan bola dapat dilakukan: berpasangan dan berkelompok. Ketika melakukan gerakan menendang dan menahan bola, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menendang dan menghentikan bola berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menendang dan menahan bola berpasangan

Cari pasangan yang seimbang, kemudian minta mereka membuat kesepakatan sederhana tentang permainan menendang dan menghentikan bola.

Amati dan peragakan gerakan menendang dan menahan bola berpasangan di tempat sebagai berikut ini.

a) Pembelajaran 1: tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan temanmu menghentikan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan sebaliknya, setelah melakukan 2 – 3 menit dilanjutkan dengan pembelajaran berikutnya.

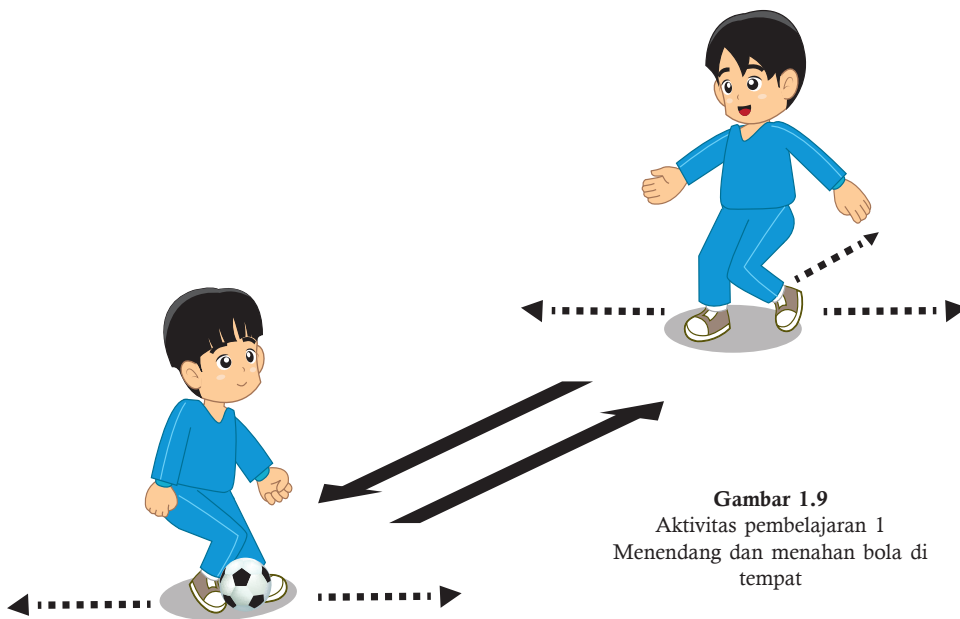
b) Pembelajaran 2: tendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan temanmu menghentikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.

c) Pembelajaran 3: tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan temanmu menghentikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.

d) Pembelajaran 4: tendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan temanmu menghentikan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan sebaliknya.

e) Pembelajaran 5: dapat memvariasikan dengan pembelajaran menendang dan menghentikan sambil bergerak maju-mundur, ke samping kiri dan kanan, dalam kecepatan pelan, agak cepat dan cepat dengan temanmu.

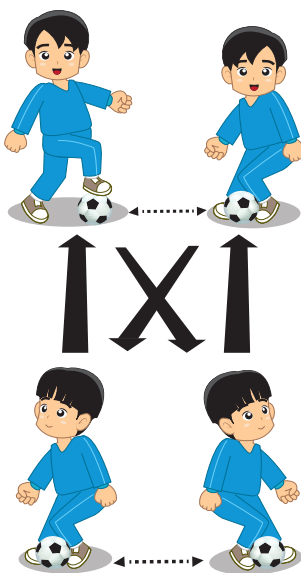
f) Pembelajaran 6: lambungkan bola ke temanmu dan dia menghentikan dengan paha, dan sebaliknya.

g) Setelah melakukan dengan kaki kanan, coba kamu lakukannya dengan kaki kiri.

Gambar 1.9
Aktivitas pembelajaran 1
Menendang dan menahan bola di tempat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang dan menahan bola berpasangan di tempat dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

h) Pembelajaran 7 : menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri, dilakukan secara berpasangan.

Amati dan peragakan gerakan menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri, dilakukan berpasangan berikut ini.

Gambar 1.10 Pembelajaran menendang dan menahan bola sambil bergerak

(1) Berdiri jarak 3 – 5 meter dari temanmu.
(2) Tendang bola menggunakan kaki bagian dalam ke temanmu, kemudian bergerak beberapa langkah ke kanan dan berhenti.
(3) Hentikan bola dengan kaki kanan bagian dalam dan menedang bola dengan kaki kanan bagian dalam.
(4) Lakukan seterusnya hingga 3 - 5 menit

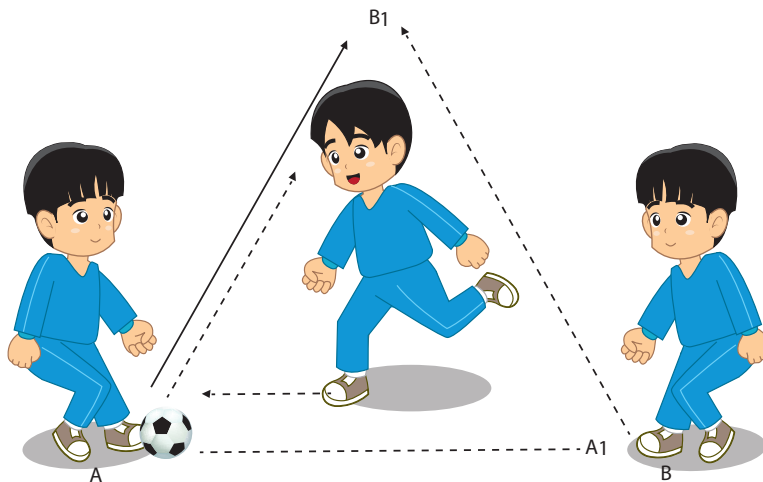
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menendang dan menahan bola berkelompok

a) Aktivitas pembelajaran 1 : bermain 2 lawan 1

Amati dan peragakan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 2 lawan 1 pemain berikut ini.

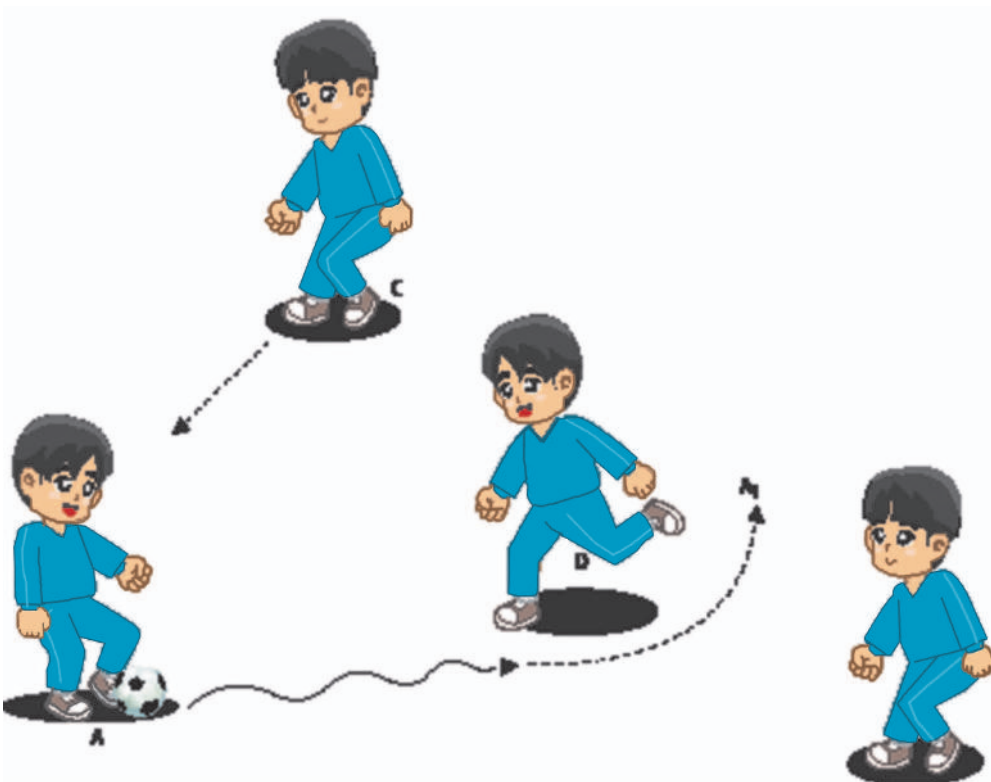
(1) Berdiri berhadapan pada jarak 5 – 10 meter.
(2) Kemudian pemain c yang merupakan lawan yang bertugas merebut bola yang kamu mainkan dengan temanmu.
(3) Saat memainkan bola, pemain c datang untuk merebutnya, temanmu mencari posisi yang tepat agar kamu mudah mengoper bola kepadanya.
(4) Jika pemain c berhasil merebut bola, maka pemain yang melakukan kesalahan menggantikan pemain c sebagai pengejar bola.

Gambar 1.11 Aktivitas pembelajaran pertama bermain

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 2 lawan 1 pemain dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran 2 : bermain 3 lawan 1

Amati dan peragakan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 1 pemain berikut ini.

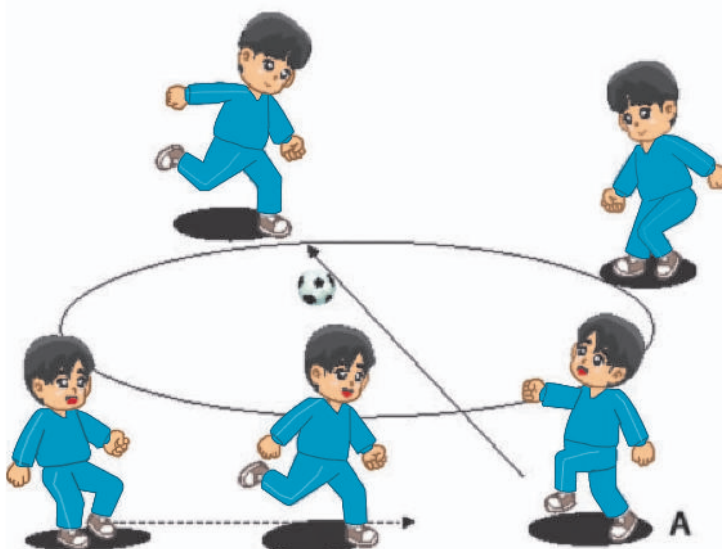
(1) Berdiri membentuk formasi segitiga dengan jarak 5 – 10 meter dengan 2 orang teman-temanmu (pemain A, B dan C).
(2) Pemain D berdiri di tengah-tengah segitiga.
(3) Setelah mengoper bola ke temanmu, pemain D berusaha merebutnya.
(4) Jika pemain D dapat mengejar bola, maka pemain yang melakukan kesalahan menggantikan pemain D sebagai pengejar bola.
(5) Dalam melakukan permainan ini, kamu dapat dapat menggunakan kaki bagian dalam, luar atau punggung kaki.

Gambar 1.12 Aktivitas pembelajaran kedua bermain

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran 3 : bermain 3 lawan 1

Amati dan peragakan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 1 pemain berikut ini.

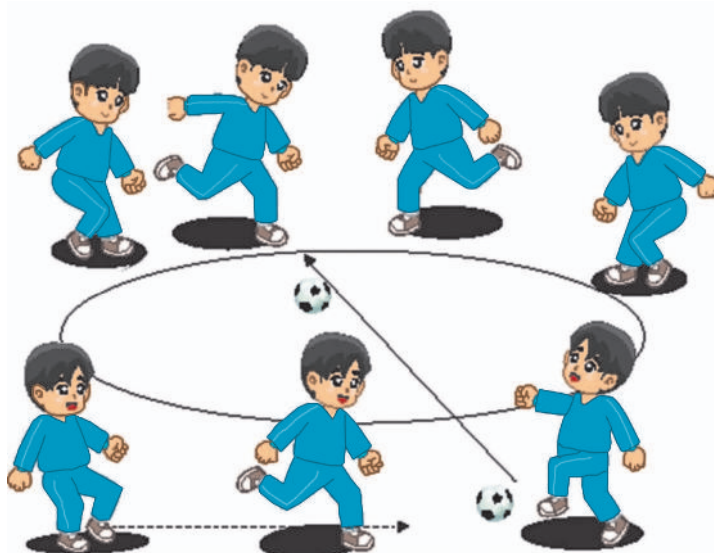
(1) Formasi sama dengan pembelajaran 2. Perbedaannya jika pada pembelajaran 2 pemain yang menguasai bola menunggu untuk diserang, baru kemudian mengirim bola kepada temannya.
(2) Pada pembelajaran 3 ini pemain A yang menguasai bola menggiring bola tersebut ke arah pemain D, dengan maksud memancing pemain D untuk menyerang.
(3) Pemain A pada saat diserang oleh pemain D dapat melakukan operan. Setelah itu pemain A melanjutkan geraknya mencari tempat yang baik untuk dapat membantu teman yang menguasai bola.
(4) Pemain yang sekarang menguasai bola (dalam hal ini pemain B), dapat memutuskan apakah akan menggiring bola ke arah lawan, atau melakukan operan kepada salah seorang temannya.
(5) Pembelajaran ini dilaksanakan dalam ruang gerak sekitar 10 meter persegi.

Gambar 1.13 Aktivitas pembelajaran ketiga bermain

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 1 pemain dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d) Aktivitas pembelajaran 4 : bermain 3 atau 4 pemain

Amati dan peragakan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 4 pemain berikut ini.

(1) Ukuran lapangan permainan 10 x 10 meter. Di tengah lapangan dibuat sebuah lingkaran dengan diameter 8 meter.
(2) Di tengah-tengah lingkaran tersebut diletakkan sebuah bola.
(3) Tim yang terdiri dari 3 atau 4 pemain, setiap tim berusaha untuk mengenakan bola yang diletakkan di tengah-tengah lingkaran dengan bola yang dimainkan.
(4) Pemain dilarang memasuki lingkaran. Tim yang paling banyak dapat mengenakan bola yang diletakkan di tengah-tengah lingkaran selama waktu tertentu dinyatakan sebagai pemenang.

Gambar 1.14 Aktivitas pembelajaran keempat bermain

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 4 pemain dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

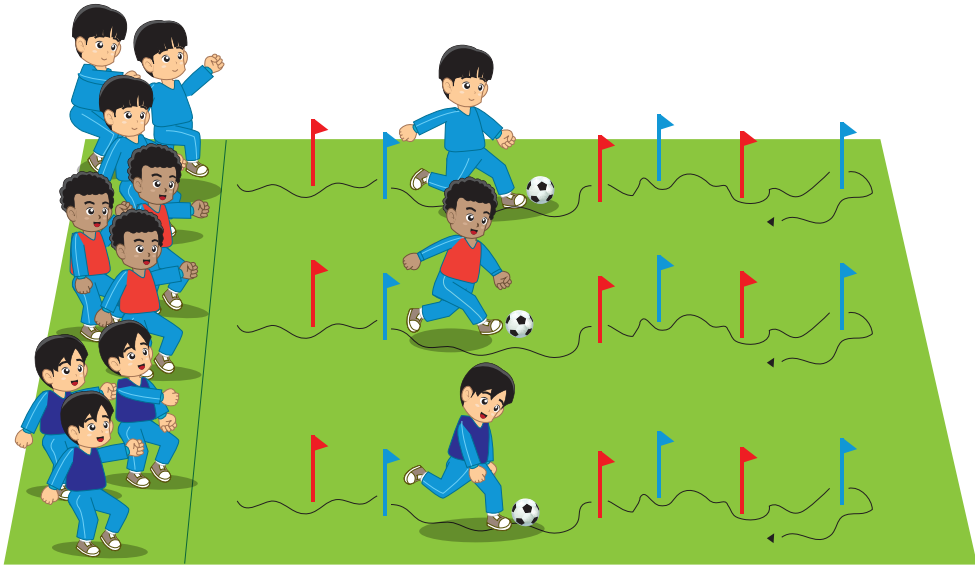
(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola (*Dribbling*)

Menggiring bola pada dasarnya adalah melakukan gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar. Secara umum tujuan menggiring bola adalah melewati lawan, mendekati sasaran, mengecoh lawan, mengubah irama permainan dan lain sebagainya.

Sebelum kamu mempelajari gerak dasar menggiring bola permainan sepak bola, coba bermain sepak bola yang dimodifikasi. Dalam bermain, diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Sambil bermain coba kamu amati dan rasakan menggiring bola dengan kaki mana yang mudah dilakukan.

Cara bermain sepak bola yang dimodifikasi adalah berikut ini.

a) Buatlah tiga kelompok yang jumlah pemainnya sama banyak.
b) Pancangkanlah bendera 5 buah bendera dengan jarak 1 – 1,5 meter.
c) Kemudian masing-masing kelompok berdiri berbaris berbanjar menghadap bendera yang dipasang 15 – 20 meter di depannya.
d) Setelah ada aba-aba dimulai, pemain yang paling depan menggiring bola ke depan dengan zig-zag sampai bendera terakhir dan berbalik arah ke bendera pertama.
e) Pemenangnya adalah kelompok yang terlebih dahulu menyelesaikan aktivitas menggiring bola, tanpa melakukan kesalahan.
f) Diskusikan dengan temanmu, cara menggiring bola yang bagaimana paling baik dilakukan dalam menyelesaikan menggiring bola.

Gambar 1.15 Aktivitas bermain sepak bola dengan menggiring bola yang dimodifikasi

Setelah kamu bermain sepak bola yang dimodifikasi, selanjutnya kamu mempelajari gerak dasar menggiring bola permainan sepak bola yang benar. Gerak dasar menggiring bola permainan sepak bola tersebut akan diuraikan secara lengkap berikut ini..

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Amati dan peragakan gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam berikut ini.

a) Berdiri tegak sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
b) Badan condong ke depan dan bersiap melangkah.
c) Bola di depan kaki kanan.
d) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
e) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.
f) Setelah kamu lancar menggunakan kaki kanan, lakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Gambar 1.16. Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola dengan kaki bagian luar

Amati dan peragakan gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar berikut ini.

a) Berdiri tegak, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
b) Badan condong ke depan dan bersiap melangkah.
c) Bola di depan kaki kanan.
d) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian luar dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
e) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.

Gambar 1.17 Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian luar

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) **Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola dengan punggung kaki**

Amati dan peragakan gerakan menggiring bola dengan punggung kaki berikut ini.

a) Berdiri tegak, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
b) Badan condong ke depan dan bersiap melangkah.
c) Bola di depan kaki kanan.
d) Bola ditendang dengan menggunakan punggung kaki kanan dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
e) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.
f) Setelah kamu lancar menggunakan kaki kanan, sekarang lakukan dengan menggunakan kaki kiri.

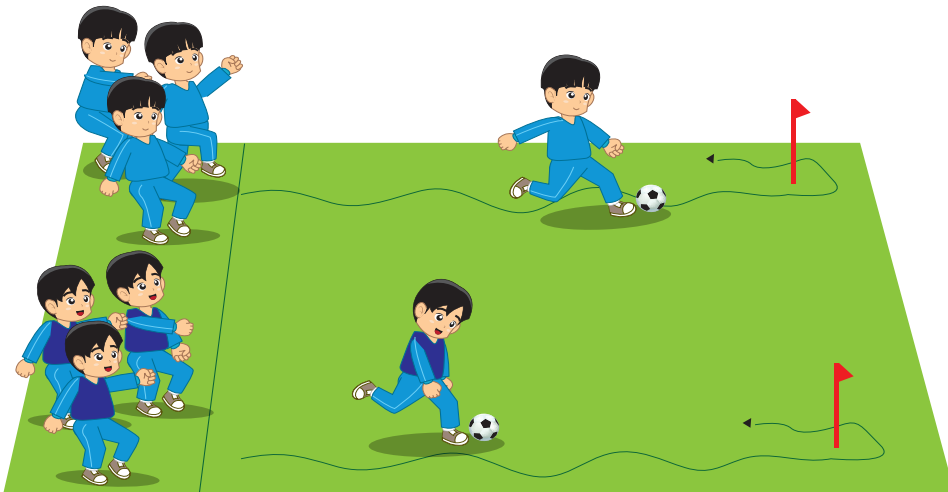
Gambar 1.18 Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian luar

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menggiring bola berpasangan dan berhadapan dengan jarak kurang lebih 5 – 7 meter dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok.

Amati dan peragakan gerakan menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok berikut ini.

(1) Pasangkan sebuah bendera di lapangan permainan.
(2) Setelah itu kamu berdiri dengan jarak 7 – 10 meter menghadap ke bendera.
(3) Lakukan gerakan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dan luar secara bergantian, sesampai di bendera kamu berputar kembali ke titik awal.
(4) Setelah kamu lancar menggunakan kaki kanan, lakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki kiri.
(5) Variasikan pembelajaran ini dengan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian.
(6) Selama pembelajaran, kamu rasakan perkenaan bola dengan kaki dan kekuatan yang digunakan untuk menggiring bola.

Gambar 1.19 Pembelajaran menggiring bola dengan sambil berlari berantai

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran menggiring bola mengikuti gerakan teman yang di depan

Amati dan peragakan gerakan menggiring bola mengikuti gerakan teman yang berada di depan berikut ini.

(1) Buat pasangan (satu di depan dan satu di belakang).
(2) Kemudian kamu menggiring bola dan temanmu mengikuti gerak menggiring bola dari belakang.
(3) Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar secara bergantian.
(4) Teman yang di belakangmu berusaha merampas bola yang kamu giring/kuasai.
(5) Apabila bola tersebut berhasil bersentuh oleh temanmu, maka giliran temanmu yang menggiring bola di depan.
(6) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang dengan waktu 3 – 5 menit.

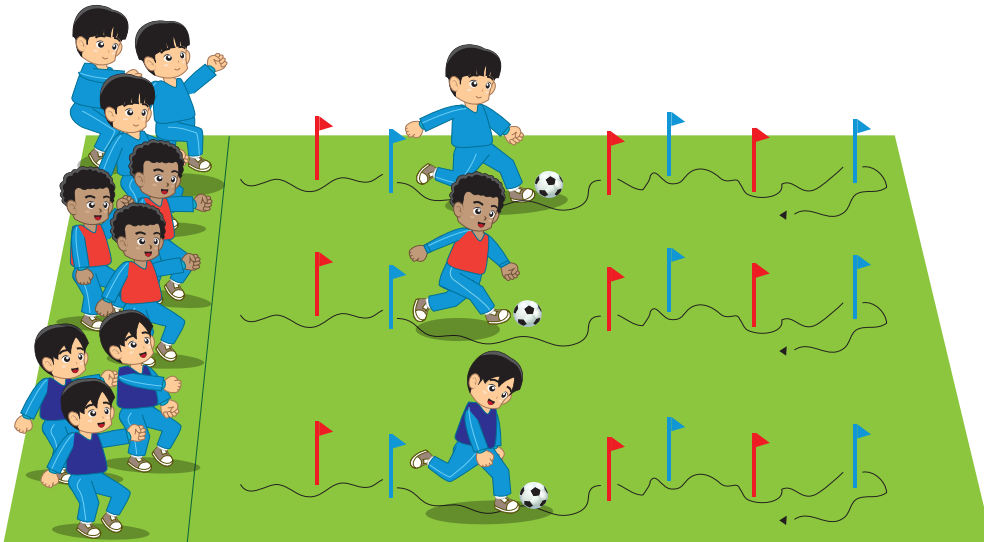
Gambar 1.20 Aktivitas pembelajaran menggiring bola dengan mengikuti gerakan teman

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menggiring bola mengikuti gerakan teman yang berada di depan dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d) Aktivitas pembelajaran lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag.

Amati dan peragakan gerakan lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag berikut ini.

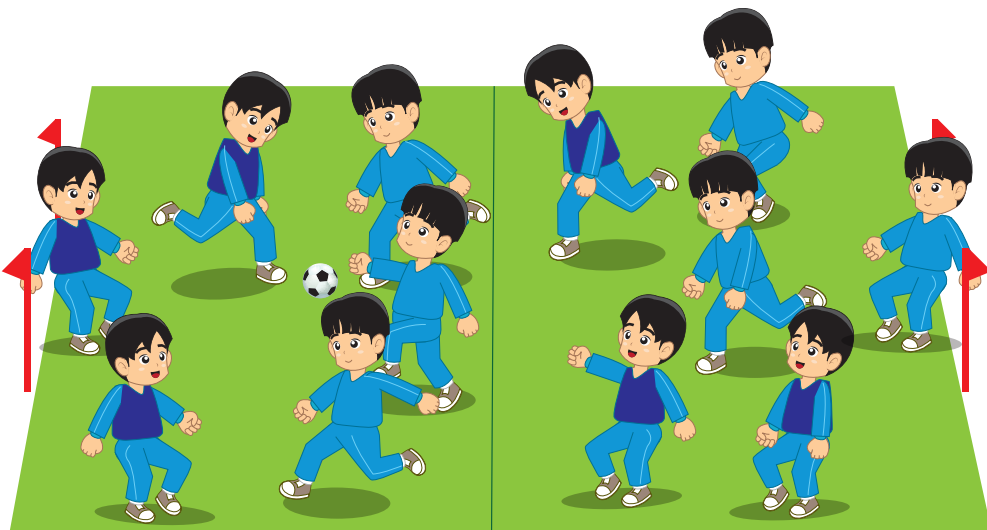
(1) Buatlah tiga kelompok yang jumlah pemainnya sama banyak.
(2) Pancangkanlah bendera 5 buah bendera dengan jarak 1 – 1,5 meter secara langsung.
(3) Kemudian masing-masing kelompok berdiri berbaris berbanjar menghadap bendera yang dipasang 15 – 20 meter di depannya.
(4) Setelah ada aba-aba dimulai, pemain yang paling depan menggiring bola ke depan dengan zig-zag sampai bendera terakhir dan berbalik arah ke bendera pertama.
(5) Pemenangnya adalah kelompok yang terlebih dahulu menyelesaikan aktivitas menggiring bola, tanpa melakukan kesalahan.

Gambar 1.21 Aktivitas pembelajaran menggiring bola dengan melewati bendera yang dipasang zig-zag

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

e) Aktivitas Bermain Sepak bola dengan Menggunakan Peraturan Dimodifikasi

Kamu telah mempelajari gerak dasar menendang, mengontrol dan menggiring bola. Selanjutnya peserta didik mengomunikasikan aktivitas bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan teman-temanmu berikut ini.

(1) Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
(2) Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
(3) Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bola voli yang memiliki garis tengah.
(4) Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
(5) Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
(6) Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
(7) Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
(8) Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
(9) Waktu permainan untuk setiap tim 10 – 15 menit.

Gambar 1.22 Aktivitas pembelajaran bermain sepak bola dengan peraturan dimodifikasi

Buatlah kesimpulan dan catatan-catatan tentang materi pembelajaran permainan sepak bola yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

B. Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli

1. Pengertian dan Asal Usul Bola voli

Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga melambungkan bola melewati di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan permainan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Mem-melambungkan dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/pantulannya harus sempurna).

Permainan bola voli mulanya dimainkan untuk aktivitas rekreasi, untuk para usahawan. Permainan bola voli kemudian berkembang dan menjadi populer di daerah pariwisata dan dilakukan di lapangan terbuka, tepatnya di Amerika Serikat pada musim panas tiba. Selanjutnya berkembang ke Kanada. Melalui gerakan internasional YMCA, permainan bola voli meluas ke negara lainnya, yaitu Kuba (tahun 1905), Puerto Rico (tahun 1909), Uruguay (tahun 1912), dan Cina serta Jepang (tahun 1913).

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan.

2. Lapangan Permainan Bola voli

Bahan : kulit
Keliling : 65-67 cm
Berat : 200-280 gram
Tekanan : 294,3-318,82 hpa

Sumber lapangan : Ensiklopedi Olahraga, 2003.

Gambar 1.23 Lapangan permainan bola voli

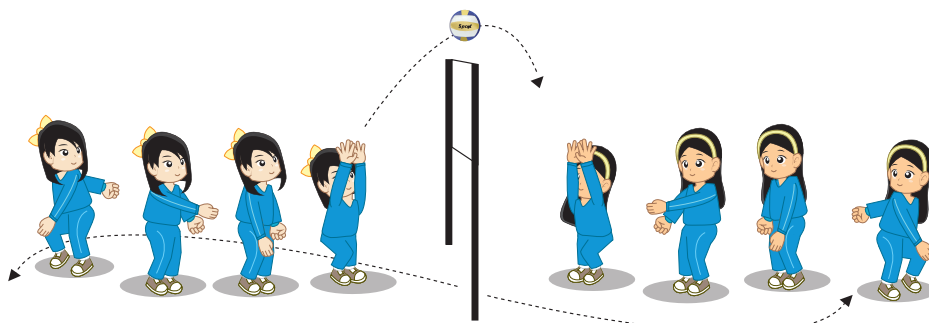
3. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli

Permainan bola voli merupakan permainan bola besar beregu yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Kerja sama yang terjalin akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik pula. Tanpa kerja sama mustahil sebuah kemenangan akan didapat. Untuk itu diperlukan teknik-teknik permainan yang beragam, baik individu maupun tim. Jadi, bagaimanakah cara mempelajari gerak dasar permainan bola voli yang benar?

Gerak spesifik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Gerak spesifik permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: passing bawah, passing atas, spike, servis, dan bendungan.

Sebelum mempelajari gerak spesifik permainan bola voli, cobalah bermain bola voli yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Cara bermain bola voli yang dimodifikasi adalah berikut ini.

1) Bentuklah regu tiap regu 3-4 orang.
2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
3) Kemudian kedua regu membuat formasi berbanjar dan saling berhadap-hadapan.
4) Mula-mula regumu melempar bola ke lapangan lawan.
5) Kemudian regu lawan berusaha mengembalikannya dengan menggunakan passing atas.
6) Pemain yang telah passing bola, kemudian berlari berpindah ke lapangan lawan.
7) Lakukan aktivitas pembelajaran ini berulang-ulang secara bergantian.
8) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali atau bola terjatuh.
9) Selama pembelajaran ini, amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
10) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.24 Cara bermain bola voli yang dimodifikasi

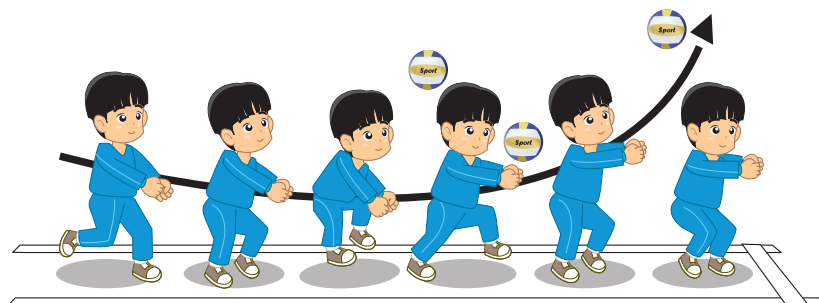
Setelah kamu bermain bola voli yang dimodifikasi, selanjutnya mempelajari gerak spesifik passing bawah permainan bola voli yang benar. Gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli tersebut akan diuraikan secara lengkap berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *passing*

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan gerak tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *passing* bawah

Amati dan peragakan gerakan passing bawah permainan bola voli berikut ini.

a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk.
b) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
c) Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.
d) Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan.
e) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

Sumber: FIVB
Gambar 1.25 Aktivitas pembelajaran passing bawah permainan bola voli

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan passing bawah dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

2) Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran *passing* bawah

Setelah peserta didik melakukan gerakan *passing* bawah, coba rasakan gerakan *passing* bawah mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan *passing* bawah dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan passing bawah, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah antara lain berikut ini.

a) Aktivitas Pembelajaran 1 : passing bawah dari hasil pantulan kelantai.

Amati dan peragakan gerakan memantulkan bola ke lantai dan melambungkan bola dengan kedua tangan permainan bola voli berikut ini.

(1) Berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang.
(2) Pantulkan bola ke lantai.
(3) Pada saat bola melambung dan mengarah ke bawah, lalukan passing bawah dengan kedua tangan.
(4) Poros atau pusat gerakan berada pada kedua bahu.
(5) Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju-mundur serta menyamping.

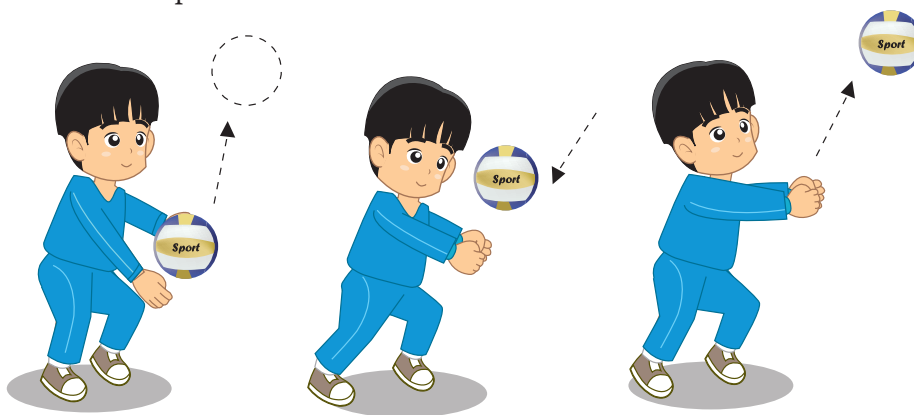
Gambar 1.26 Aktivitas pembelajaran memantulkan bola ke lantai kemudian mempassingnya

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memantulkan bola ke lantai kemudian passing bawah dengan kedua tangan dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran 2 : melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan.

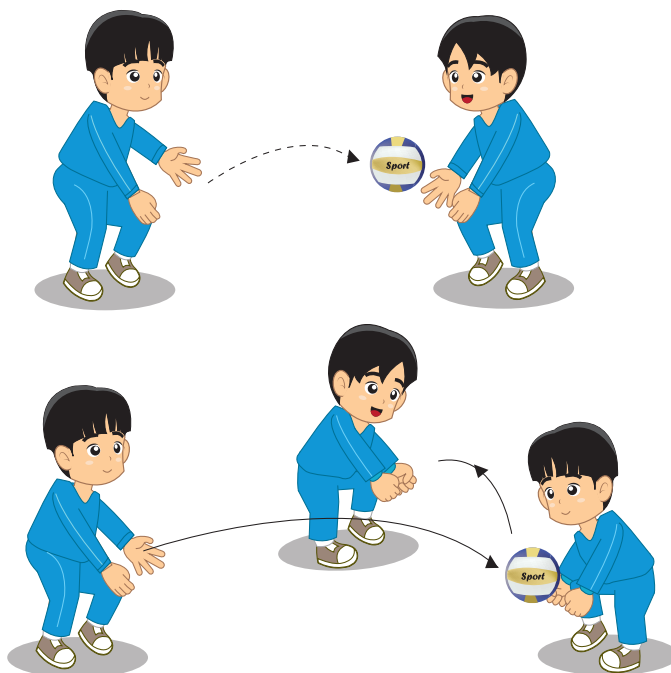
Amati dan peragakan gerakan melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan permainan bola voli berikut ini.

(1) Berdiri tegak, kedua kaki dibuka, kedua lutut sedikit ditekuk
(2) Lambungkan bola dengan kedua tangan.
(3) Pada waktu bola mengarah ke bawah passing dengan dua tangan saat bola berada di depan dada.

Gambar 1.27 Aktivitas pembelajaran melambungkan bola kemudian ditangkap dengan kedua tangan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:
(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran 3: Passing bawah secara berpasangan atau berkelompok.

Amati dan peragakan gerakan passing bawah secara berpasangan atau berkelompok dalam permainan bola voli berikut ini.

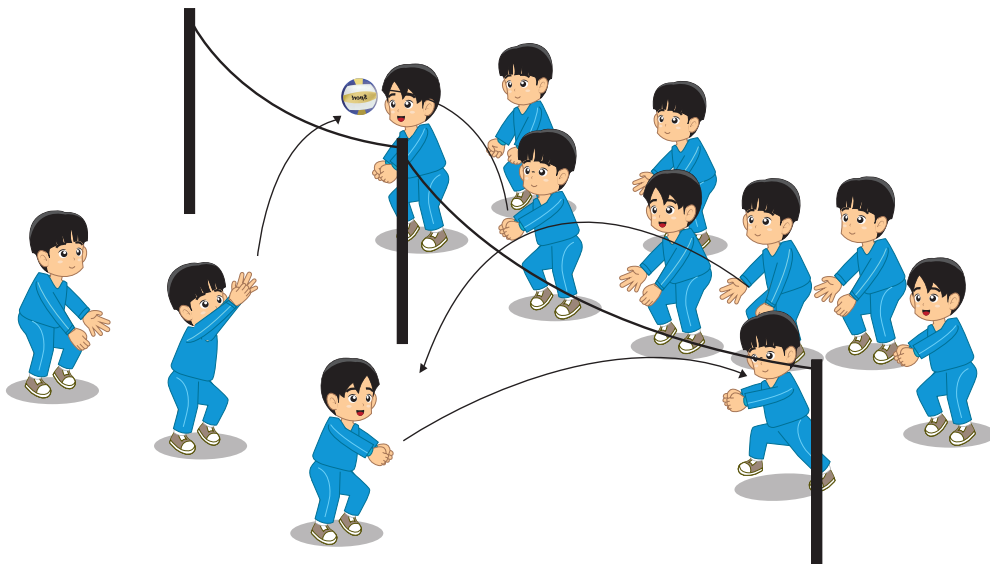
(1) Cari temanmu yang seimbang.
(2) Berdiri berhadapan dengan satu kaki di depan, kedua lutut sedikit ditekuk.
(3) Lambungkan bola ke temanmu dengan kedua tangan.
(4) Kemudian temanmu menerimanya dengan passing bawah.
(5) Setelah sampai 10 – 15 kali lambungan, lakukan pergantian posisi.

Gambar 1.28 Aktivitas pembelajaran mempasingkan bola berpasangan dan berkelompok

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan passing bawah secara berpasangan berdua atau bertiga dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

d) Aktivitas pembelajaran 4 : melakukan pembelajaran passing bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.

Amati dan peragakan cara passing bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan permainan bola voli berikut ini.

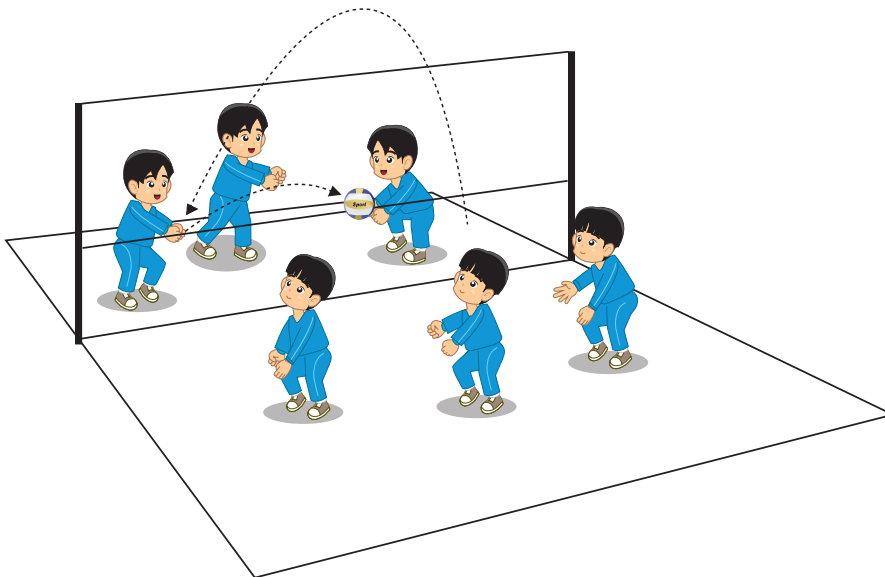
(1) Cari temanmu yang seimbang.
(2) Bentangkanlah seutas tali setinggi 1,5 – 2 meter pada lapangan permainan bola voli.
(3) Berdiri berhadapan dengan satu kaki di depan, kedua lutut sedikit ditekuk.
(4) Pasangan melambungkan bola dengan kedua tangan, kemudian kamu mengembalikan bola dengan passing bawah kepada temanmu.

Gambar 1.29 Aktivitas pembelajaran passing bawah melalui atas net/tali

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan passing bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e) Aktivitas Pembelajaran 5 : melakukan pembelajaran passing bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil

Amati dan peragakan cara passing bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil permainan bola voli berikut ini.

(1) Cari temanmu tiga sampai empat orang per kelompok.
(2) Bentangkanlah seutas tali setinggi 1,5 – 2 meter pada lapangan permainan bola voli.
(3) Kemudian setiap pemain dapat menempati posisi di lapangan permainan masing-masing.
(4) Lalu bola dimainkan dengan tiga kali pukulan dengan passing bawah.
(5) Setelah pukulan kedua, bola tersebut harus melewati net dan masuk kelapangan lawan.
(6) Setelah bola jatuh di lapangan lawan, lakukan pola gerakan yang sama.

Gambar 1.30 Aktivitas pembelajaran mempasingkan bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan passing bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:
(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

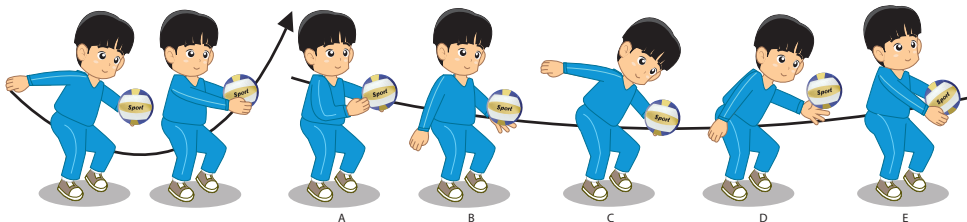
b. Aktivitas pembelajaran servis bawah

Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, servis ditinjau dari sudut taktik merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, lintasan perputaran bola dan penempatan bola ke tempat kosong atau yang menyulitkan pemain lawan untuk mengembalikan bola.

1) Aktivitas pembelajaran servis bawah

Servis bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

Amati dan peragakan gerakan servis bawah permainan bola voli berikut ini.

a) Berdiri dengan kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
b) Bola dipegang oleh tangan kiri.
c) Kemudian lambungkan bola setinggi bahu.
d) Lalu pada saat yang bersamaan lengan kanan diayunkan ke belakang, selanjutnya pukul bola dengan tangan kanan.
e) Perkenaan bola tepat pada tangan, dan telapak tangan menghadap ke arah bola.
f) Pukulan dilakukan dengan tangan dalam keadaan mengepal.
g) Setelah bola dipukul, diteruskan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan

Gambar 131 Aktivitas pembelajaran teknik servis bawah permainan bola voli

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan servis bawah dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran servis bawah

a) Aktivitas pembelajaran 1 : memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat.

Amati dan peragakan gerakan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat dalam permainan bola voli berikut ini.

(1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
(2) Kemudian coba pukul-pukulkan bola dengan jari-jari tangan terbuka.
(3) Lakukan memukul-mukul bola tersebut 15– 20 kali pukulan secara berulang-ulang.

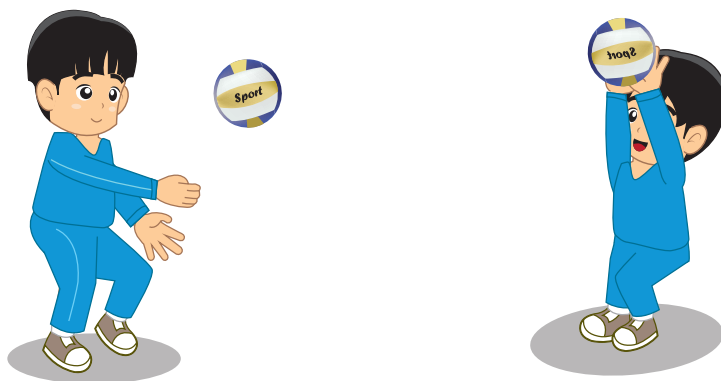
Gambar 1.32 Aktivitas pembelajaran memukul-mukul bola ke lantai

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran 2: melakukan servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian.

Amati dan peragakan gerakan servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian permainan bola voli berikut ini.

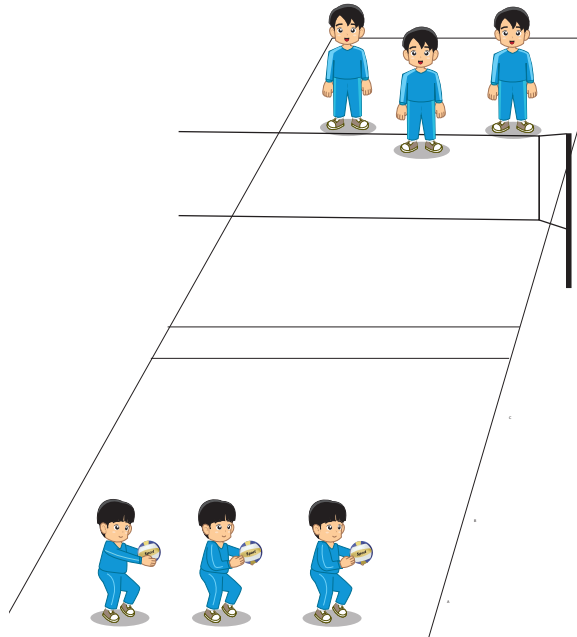
(1) Cari temanmu yang seimbang.
(2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
(3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
(4) Lakukan pergantian permainan servis bawah setelah melakukan 15 – 20 kali pukulan.
(5) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.33 Aktivitas pembelajaran servis bawah saling berhadapan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

c) Aktivitas Pembelajaran 3: melakukan servis bawah melewati atas net atau tali yang dipasang melintang.

Amati dan peragakan gerakan servis bawah melewati atas net atau tali yang dipasang melintang. Tahap pertama dari jarak 3 meter (garis serang). Tahap kedua dari jarak 6 meter. Tahap terakhir dari belakang garis lapangan permainan bola voli dengan petunjuk sebagai berikut.

(1) Bentuklah regu, tiap regu terdiri dari 3- 4 orang.
(2) Berdiri berhadapan diantara net, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
(3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
(4) Jika sudah lancar melakukan servis bawah dengan jarak 3 meter, kamu dapat menambah jarak 6 meter dan 9 meter.
(5) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.34 Aktivitas pembelajaran servis bawah melewati atas net

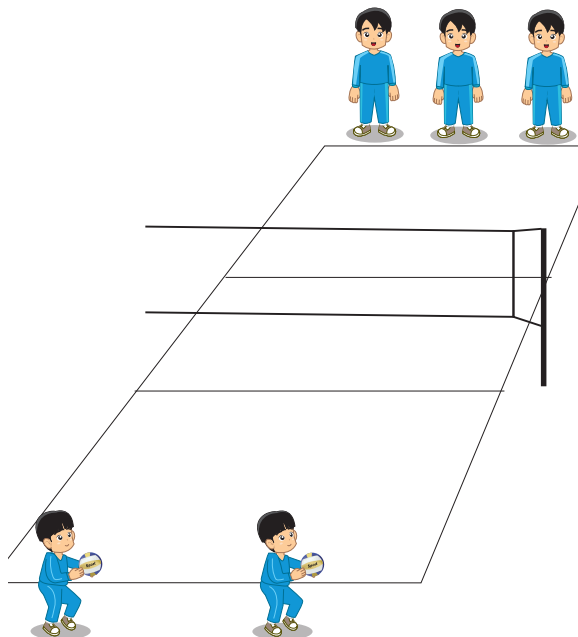
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d) Aktivitas Pembelajaran 4 : melakukan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak ± 9 m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan setelah melakukan servis.

Amati dan peragakan gerakan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak ± 9 m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan, dengan cara berikut ini.

(1) Bentuklah regu, tiap regu terdiri dari 3- 4 orang.
(2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.

(3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut di belakang garis servis lapangan.
(4) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.35 Aktivitas pembelajaran servis bawah dari belakang garis servis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak ± 9 m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan setelah melakukan servis dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas pembelajaran gerak dasar bermain bola voli dimodifikasi menggunakan passing bawah dan atas

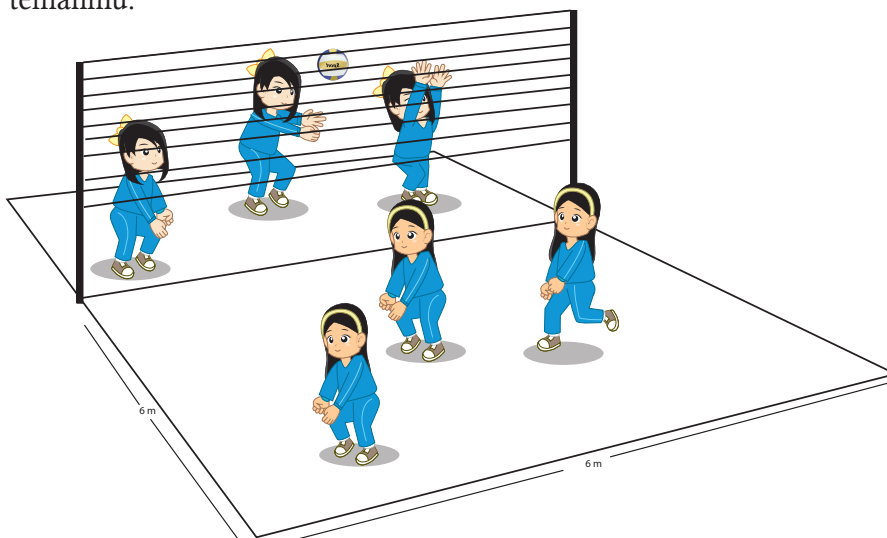
Permainan bola voli diperagakan dengan keterampilan gerak dasar dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Keterampilan gerak dasar memainkan bola voli yang harus ditingkatkan di antaranya adalah passing bawah, passing atas, dan servis.

Bentuk-bentuk variasi-variasi bermain bola voli antara lain berikut ini.

a. Aktivitas bermain bola voli dengan melewati tali

Permainan ini merupakan persiapan yang ideal untuk permainan bola voli yang sebenarnya. Aturan permainan sederhana, begitu pula geraknya (lempar dan tangkap). Permainan ini memungkinkan adanya peningkatan menuju pertandingan yang berlangsung cepat dan memeras tenaga.

Amati dan peragakan aktivitas bermain bola voli dengan melewati tali berikut ini.

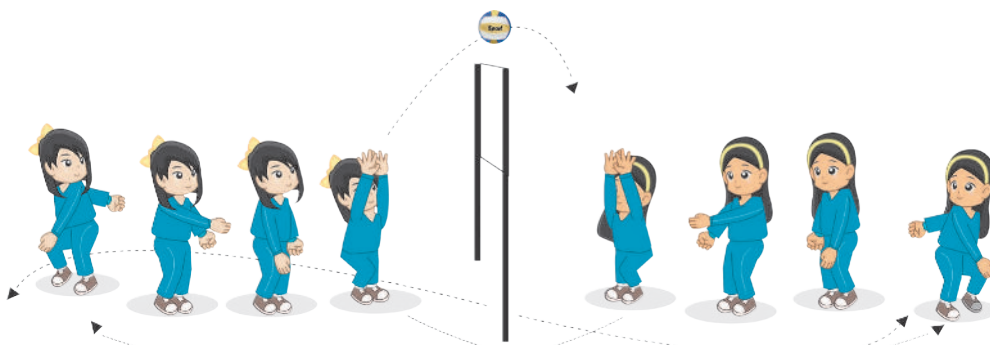
1) Bentuklah regu, tiap regu terdiri dari 3- 4 orang.
2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
3) Kemudian kedua regu saling berhadap-hadapan.
4) Mula-mula regumu melempar bola ke lapangan lawan.
5) Kemudian regu lawan berusaha menangkapnya dan melemparkannya kembali ke lapangan lawan.
6) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali.
7) Bila bola menyentuh net atau terjatuh di tanah, regu lawan mendapat satu angka kemenangan.
8) Regu yang menang ialah yang lebih dulu mencapai 15 angka (dengan selisih kemenangan paling sedikit 2 angka).
9) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.36 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan melewati tali

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan bermain bola voli dengan melewati tali dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas memainkan bola dengan pass atas

Amati dan peragakan aktivitas bermain bola voli dengan memainkan bola dengan pass atas berikut ini.

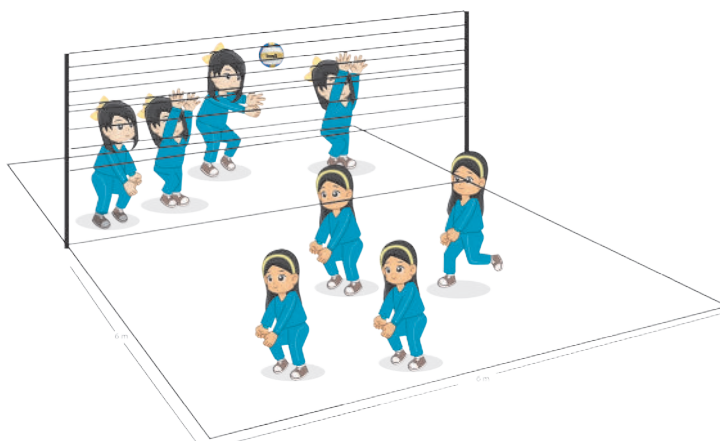
1) Bentuklah regu, tiap regu terdiri dari 3- 4 orang.
2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
3) Kemudian kedua regu membuat formasi berbanjar dan saling berhadap-hadapan.
4) Mula-mula regumu melempar bola ke lapangan lawan.
5) Kemudian regu lawan berusaha mengembalikannya dengan menggunakan passing atas.
6) Pemain yang setelah mempassing bola, kemudian berlari berpindah ke lapangan lawan.
7) Lakukan aktivitas pembelajaran ini berulang-ulang secara bergantian.
8) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali atau terjatuh.
9) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan perkenaan bola dengan jari-jari tanganmu, dan tenaga yang salurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
10) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.37 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan bola ditangkap

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan bermain bola voli dengan memainkan bola dengan ditangkap dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas memainkan bola dengan tiga sentuhan

Amati dan peragakan aktivitas bermain bola voli dengan memainkan bola dengan tiga sentuhan berikut ini.

1) Cari temanmu 4 atau 6 orang.
2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
3) Kemudian kedua regu saling berhadap-hadapan.
4) Permainan dimulai dengan mengoperkan bola terlebih ke teman seregumu.
5) Pemain tidak diperkenankan menyentuh bola kedua kali berturut-turut.
6) Dalam permainan, setiap regu dapat melakukan pukulan paling banyak tiga sentuhan.
7) Bila bola ditangkap atau dilempar berarti kamu membuat kesalahan.
8) Regu yang paling dulu mencapai 15 angka dinyatakan sebagai pemenang.
9) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.39 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan tiga sentuhan

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran permainan bola voli yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

C. Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola basket

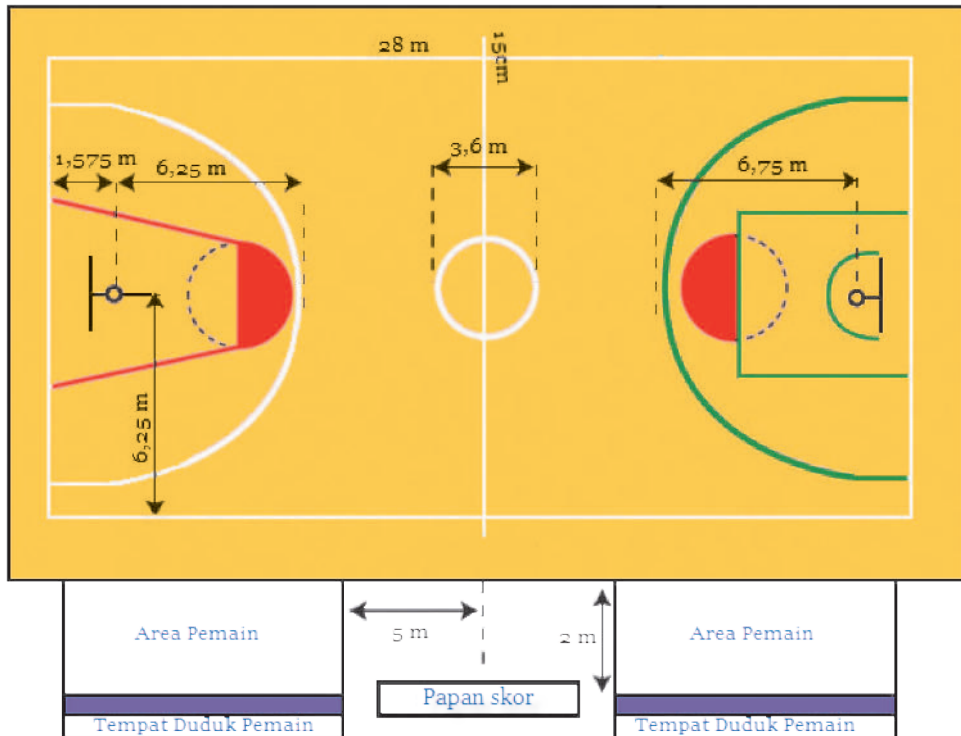
1. Pengertian dan Asal Usul Bola basket

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu putera maupun puteri yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Permainan ini bertujuan mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Ketika memainkan bola pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat pembelajaran yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula.

Permainan bola basket yang kita kenal sekarang ini diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891 atas anjuran Dr. Luther Halsey Gulick. Dr. Luther menganjurkan kepada Dr. Naismith untuk menciptakan permainan baru yang dapat dimainkan di dalam gedung, mudah dimainkan, mudah dipelajari dan menarik.

Pada mulanya Dr. Naismith menggunakan keranjang sebagai sasarannya, maka permainan baru itu dinamakan "basket ball". Pada tahun 1924 permainan bola basket didemontrasikan pada Olimpiade di Perancis. Pada tanggal 21 Juni 1932 atas prakarsa Dr. Elmer Beny, direktur sekolah olahraga di Jeneva diadakan konferensi bola basket. Dalam konferensi ini terbentuklah Federasi Bola basket Internasional yang diberi nama Federation Internationale de Basketball Amateur (FIBA). Pada tahun 1936 untuk pertama kali permainan bola basket dipertandingkan dalam Olimpiade di Jerman, yang diikuti oleh 21 negara.

Permainan bola basket masuk ke Indonesia setelah Perang Dunia ke-II dan dibawa oleh para perantau Cina. Pada PON I di Surakarta bola basket telah masuk dalam acara pertandingan. Pada tanggal 23 Oktober 1951 berdirilah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI). Pada tahun 1953 PERBASI diterima menjadi anggota FIBA. Pada tahun 1955 perpanjangan PERBASI diubah menjadi Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.

2. Lapangan Permainan Bola basket

Gambar 1.40 Lapangan permainan bola basket

3. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola basket

Permainan bola basket merupakan permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).

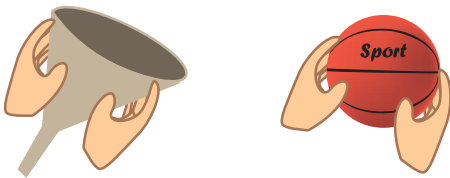
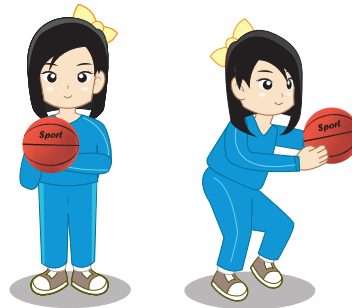
Gerak spesifik permainan bola basket antara lain: (1) Gerak spesifik melempar dan menangkap bola, (2) Gerak spesifik menggiring bola, (3) Gerak spesifik menembak, (4) Gerak spesifik gerakan berporos, (5) Gerak spesifik *Lay-Up shoot*, dan (6) Gerak spesifik merayah/*rebound*.

a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola

Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola, harus dikuasai terlebih dahulu cara memegang dan menangkap bola basket.

1) Aktivitas pembelajaran memegang bola dengan dua tangan

Amati dan peragakan cara memegang bola permainan bola basket berikut ini.

a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
b) Bola dipegang di antara kedua telapak tangan.
c) Kedua telapak tangan melekat pada bagian samping bola sedikit ke belakang.
d) Jari-jari tangan dibuka, dan bola diletakkan di depan dada.
e) Pada waktu menerima atau akan mengoper bola, sikap kaki kuda-kuda.
f) Badan sedikit condong ke depan dengan titik berat badan jatuh di antara kedua kaki dan lutut sedikit ditekuk.
g) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu

Gambar 1.41 Cara memegang bola basket

Gambar 1.42 Sikap siap mengoperkan bola basket

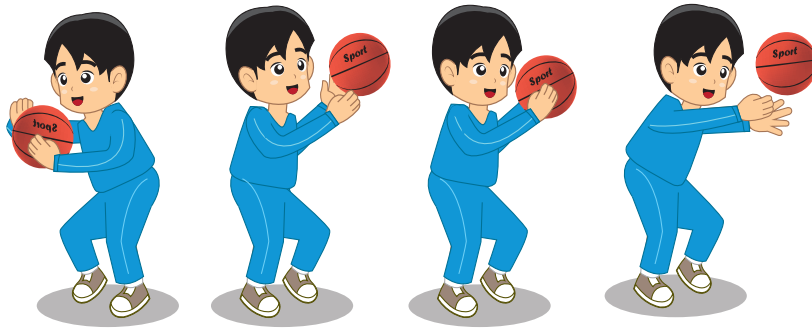
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan cara memegang bola basket kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas Pembelajaran Mengoper Bola dengan Dua Tangan dari Depan Dada *(Chest Pass)*

Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan. Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter.

Amati dan peragakan gerakan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada permainan bola basket berikut ini.

a) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk.
b) Badan dicondongkan ke depan.
c) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
d) Tekuk kedua siku, dan aturlah bola setinggi dada.
e) Langkahkan kaki kiri ke depan ke arah sasaran.
f) Kemudian kedua lengan mendorong bola lurus ke depan.
g) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.43 Aktivitas pembelajaranme lempar bola setinggi dada permainan bola basket

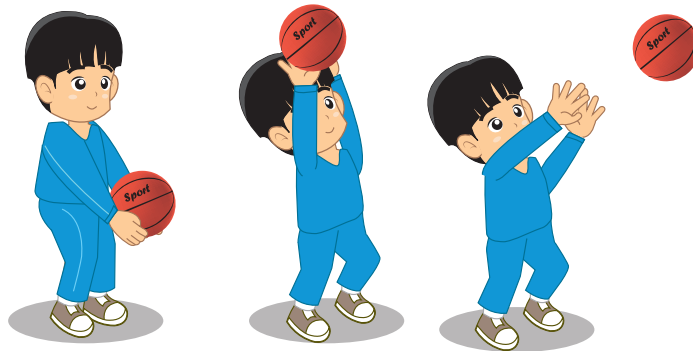
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran mengoperkan bola dari atas kepala

Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Untuk melakukan operan ini pada dasarnya sama dengan operan setinggi dada, hanya posisi letak bola yang berbeda, yaitu di atas kepala.

Amati dan peragakan gerakan melempar bola dari atas kepala permainan bola basket berikut ini.

a) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
b) Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.
c) Kemudian coba kamu lemparkan bola tersebut ke arah sasaran bola ke atas.
d) Bola dilepaskan dengan lecutan ujung jari tangan.
e) Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.
f) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.44 Aktivitas pembelajaran melempar bola dari atas kepala permainan bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar bola dari atas kepala dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

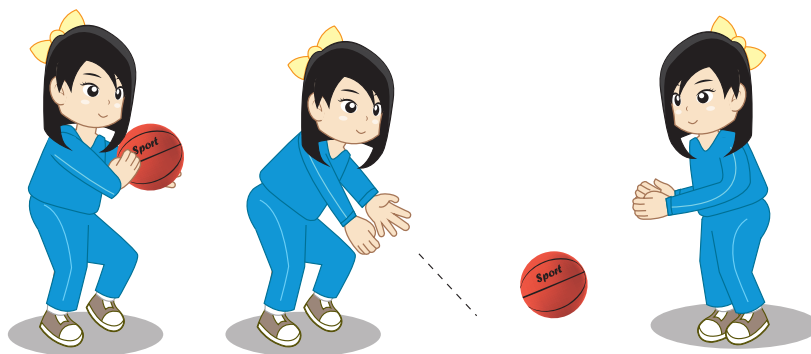
a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran mengoperkan bola dengan pantulan

operan pantulan dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang

tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menangkapnya di belakang lawan.

Amati dan peragakan gerakan mengoperkan bola dengan pantulan dalam permainan bola basket berikut ini.

a) Secara berpasangan, berdiri berhadapan.
b) Berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang, lutut sedikit ditekuk.
c) Kemudian kamu lemparkan bola dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah.
d) Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima.
e) Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan/kiri kaki lawan.
f) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.45 Aktivitas pembelajaran melempar bola pantulan permainan bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mengoperkan bola dengan pantulan dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5) Aktivitas pembelajaran mengoperkan bola dari samping atas kepala

Operan samping atas kepala *(baseball pass)* dilakukan dengan satu tangan. Operan ini gerakannya lebih wajar (rileks) sebab dapat lebih kuat dan lebih jauh. Oleh karena itu dapat digunakan untuk jarak sedang dan jarak jauh.

Amati dan peragakan gerakan mengoperkan bola dari samping atas kepala dalam permainan bola basket berikut ini.

a) Berpasangan dan berdiri berhadapan dengan jarak 10-20 meter.
b) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
c) Kemudian coba kamu pegang bola dengan tangan kanan, lalu dibawa ke samping telinga kanan.
d) Setelah itu lemparkan bola ke depan melambung ke atas.
e) Lalu langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan dengan gerakan lanjutan (*follow through*).
f) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.46 Aktivitas pembelajaran melempar bola dari samping atas kepala dalam permainan bola basket

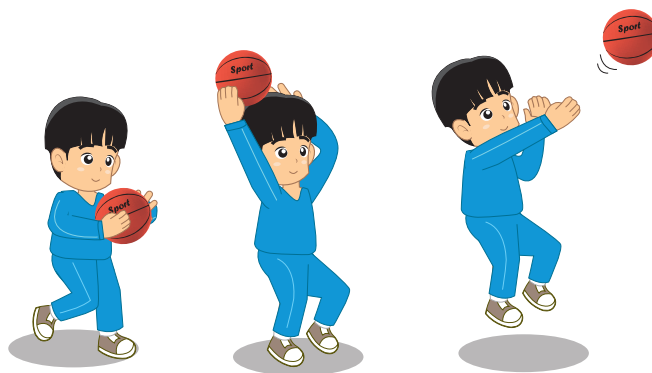
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mengoperkan bola dari samping dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6) Aktivitas pembelajaran mengoperkan bola lengkung samping (Kaitan)

Operan kaitan adalah senjata yang ampuh untuk pemain berpostur pendek, dengan tujuan mengoperkan bola melewati di atas pemain lawan yang jauh lebih tinggi. Lemparan ini dapat digunakan dalam situasi-situasi sulit yang timbul akibat penjagaan yang ketat dari lawan, sedangkan operan-operan lain sulit dilakukan.

Amati dan peragakan gerakan mengoperkan bola lengkung dari samping dalam permainan bola basket berikut ini.

a) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
b) Kemudian kamu pegang bola dengan kedua tangan di depan dada.
c) Lalu lemparkan bola dengan gerakan mengait.
d) Setelah bola hampir sampai di atas sisi kanan kepala, lengan agak ditekuk dan digerakkan ke arah kiri.
e) Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.
f) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.47 Aktivitas pembelajaran melempar bola pantulan permainan bola basket

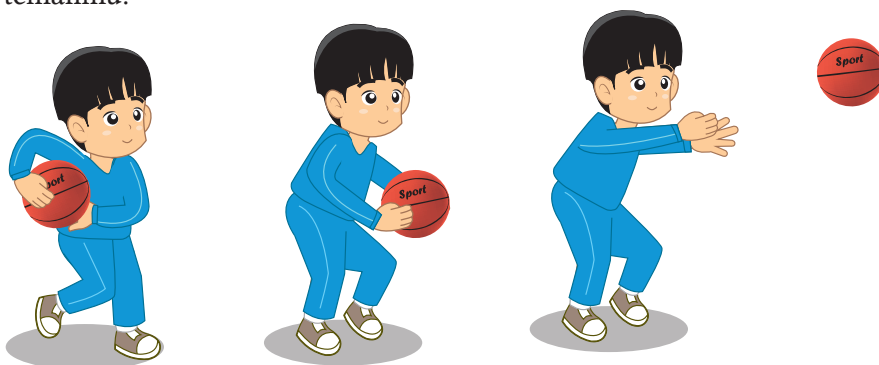
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mengoperkan bola lengkung dari samping dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

7) Aktivitas pembelajaran mengoperkan bola dari bawah

Lemparan ini sangat baik dilakukan untuk operan jarak dekat terutama sekali bila lawan melakukan penjagaan satu lawan satu.

Amati dan peragakan gerakan mengoperkan bola dari bawah dalam permainan bola basket berikut ini.

a) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
b) Kemudian kamu pegang bola dengan kedua tangan di samping badan.
c) Lalu lemparkan bola dengan dengan ayunan kedua lengan bawah.
d) Bola dilepaskan setinggi antara pinggang dan dada.
e) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.48 Aktivitas pembelajaran melempar bola dari bawah permainan bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mengoperkan bola dari bawah dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

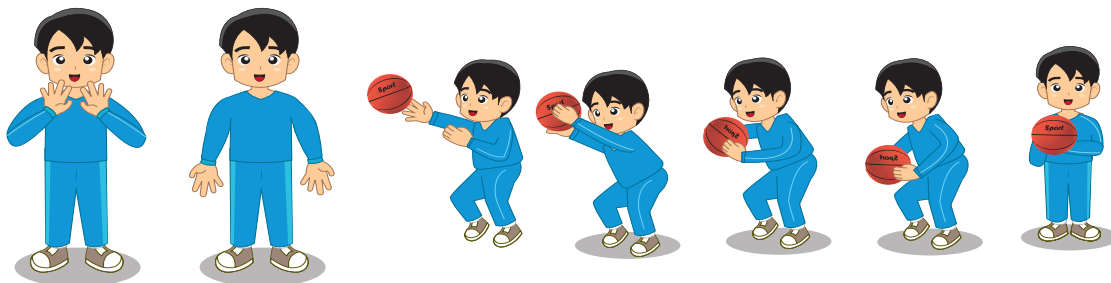
a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola

Antara lemparan (operan) dan menangkap bola merupakan dua unsur yang sulit dipisahkan. Sebab untuk melakukan lemparan biasanya dimulai dari menangkap bola terlebih dahulu.

Amati dan peragakan gerakan menangkap bola permainan bola basket berikut ini.

1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
2) Kedua tangan agak ditekuk dan kedua telapak tangan menghadap ke depan serta jari-jari tangan terbuka.
3) Kemudian suruh temanmu melempar bola setinggi dada ke arahmu.
4) Lalu tangkap bola tersebut dan bawalah ke arah dada.

5) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.49 Aktivitas pembelajaran menangkap bola permainan bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menangkap bola dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

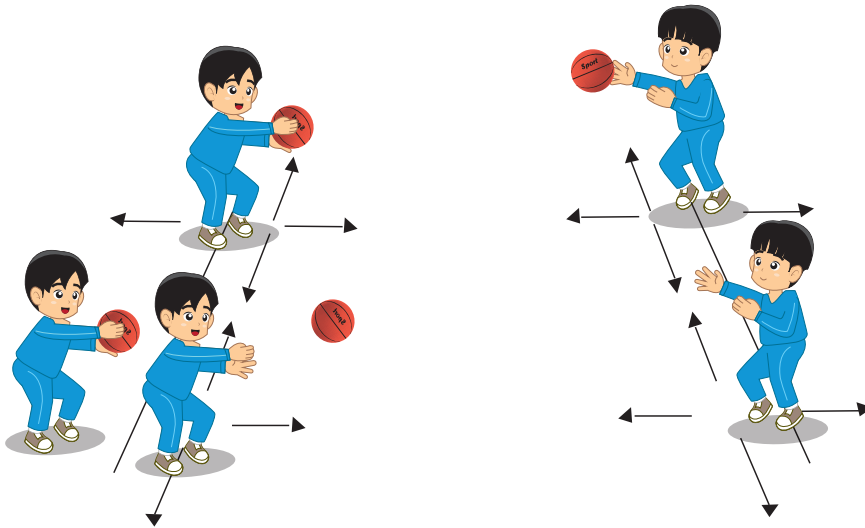
a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola

Gerakan melempar dan menangkap bola basket dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola basket antara lain sebagai berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat

Amati dan peragakan gerakan melempar dan menangkap bola di tempat dalam permainan bola basket berikut ini.

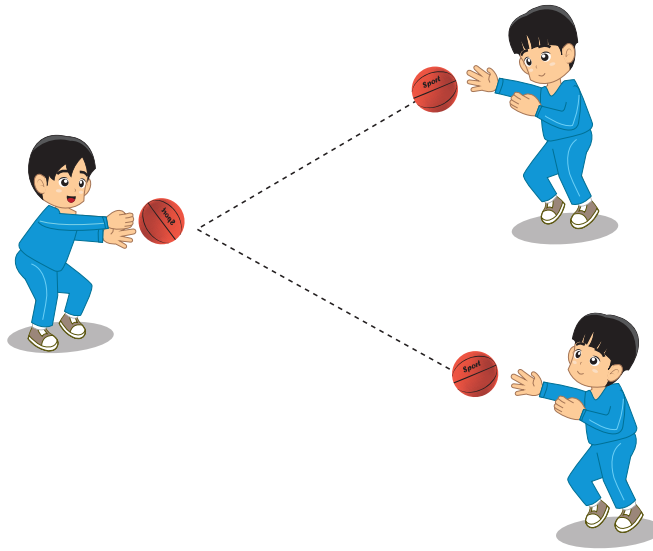
a) Cari temanmu yang seimbang.
b) Berdiri berhadap-hadapan dengan jarak 3 – 5 meter.
c) Kemudian saling melempar dan menangkap bola setinggi dada.
d) Lakukan pembelajaran ini 15 – 20 kali lemparan secara bergantian.
e) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.50 Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola di tempat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas Pembelajaran Melempar dan Menangkap Bola Bertiga

Amati dan peragakan gerakan melempar dan menangkap bola bertiga dalam permainan bola basket berikut ini.

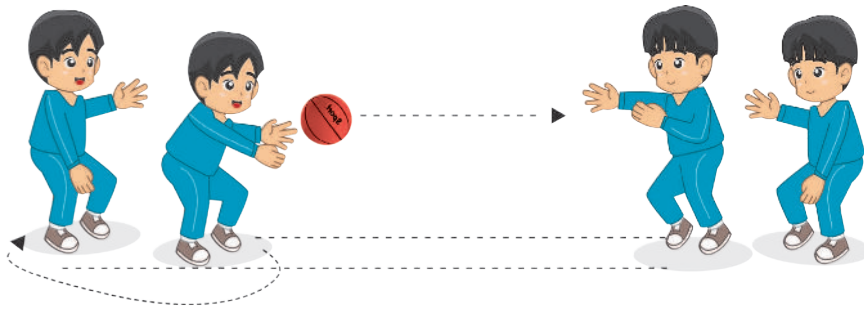
a) Cari temanmu 3 orang dan membentuk segitiga dan saling berhadap-hadapan.
b) Kemudian coba kamu lakukan melempar dan menangkap bola secara bergantian dengan kedua temanmu.
c) Jika kamu dan temanmu sudah lancar melakukan di tempat, lakukan sambil bergerak maju, mundur dan menyamping dengan lemparan setinggi dada dan dari atas kepala.
d) Pembelajaran dilakukan berulang-ulang sampai 15 – 20 kali melempar dan menangkap bola.
e) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu

Gambar 1.51 Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola bertiga

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola bertiga dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola formasi berbanjar

Amati dan peragakan gerakan melempar dan menangkap bola formasi berbanjar dalam permainan bola basket berikut ini.

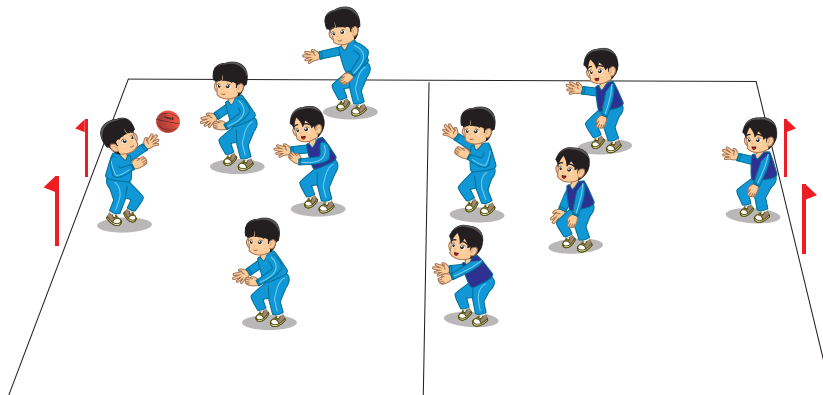
a) Cari temanmu yang seimbang.
b) Berdiri berhadapan berbanjar.
c) Kemudian melempar dan menangkap bola bergantian.
d) Yang sudah melempar bola ke teman di depannya, kemudian langsung pindah ke barisan belakang.
e) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang sampai 15 – 20 melempar dan menangkap bola.
f) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.52 Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola formasi berbanjar

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola formasi berbanjar dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran bermain lempar tangkap bola

Amati dan peragakan bermain melempar dan menangkap bola berkelompok dalam permainan bola basket berikut ini.

a) Peserta didik dibagi dua kelompok 5 atau 6 orang sama banyak dan sama kuat.
b) Pancangkan dua buah gawang di masing belakang lapangan bola basket.
c) Kemudian bermain melempar tangkap bola dengan menggunakan gawang.
d) Teknik melempar dan menangkap bola yang digunakan adalah dari dada dan dari atas kepala.

Gambar 1.53 Aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan lempar tangkap bola

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan bermain melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola

Menggiring bola adalah upaya menguasai bola sambil bergerak dengan cara memantul-mantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari menuju ke depan/ke lapangan lawan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kiri/kanan). Tujuan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

1) Aktivitas pembelajaran menggiring bola di tempat

Amati dan peragakan gerakan menggiring bola di tempat dalam permainan bola basket berikut ini.

a) Sikap awal seperti menangkap atau menerima bola. Kemudian lengan bagian atas tegak lurus dengan lantai, lengan bawah sejajar dengan lantai, pergelangan tangan lemas atau tidak kaku.
b) Cara mendorong bola dipantul-pantulkan di depan, samping kiri, dan kanan dengan jari-jari tangan terbuka (bukan dipukul-pukul).
c) Pandangan ke bola lalu akhirnya ke segala arah.

2) Aktivitas pembelajaran menggiring bola sambil berjalan

Cara melakukannya sama dengan cara memantulkan bola di tempat kemudian dilanjutkan sambil berjalan ke berbagai arah.

3) Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola Sambil Berlari

Cara melakukannya sama seperti memantulkan bola di tempat, hanya pantulan bolanya seirama dengan kecepatan lari, penguasaan bola selalu dalam jarak yang dapat dikuasai.

Gambar 1.54 Aktivitas pembelajaran menggiring bola permainan bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menggiring bola dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

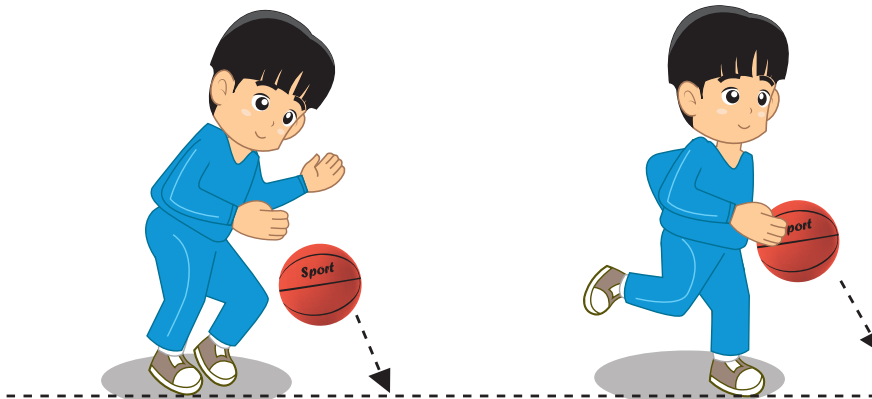
4. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menggiring bola

Gerakan menggiring bola basket dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan menggiring bola basket, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menggiring bola basket antara lain berikut ini.

a) Aktivitas Pembelajaran 1

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran 1 menggiring bola dalam permainan bola basket berikut ini.

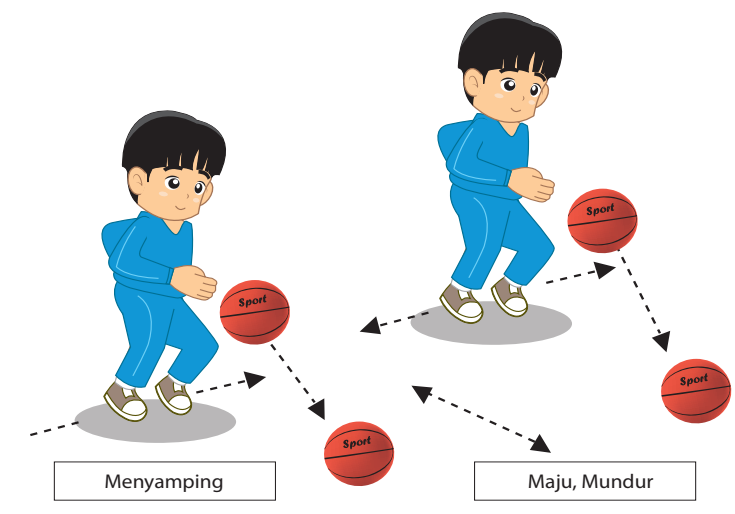
(1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
(2) Pegang bola dengan kedua tangan.
(3) Kemudian kamu pantul-pantulkan bola dengan tangan kanan di tempat.
(4) Jika kamu sudah lancar di tempat, maka lakukan gerak menggiring bola sambil berjalan, kemudian dilanjutkan dengan berlari.
(5) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.55 Aktivitas pembelajaran 1 bentuk-bentuk pembelajaran menggiring bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 1 menggiring bola dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas Pembelajaran 2

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran 2 menggiring bola dalam permainan bola basket berikut ini.

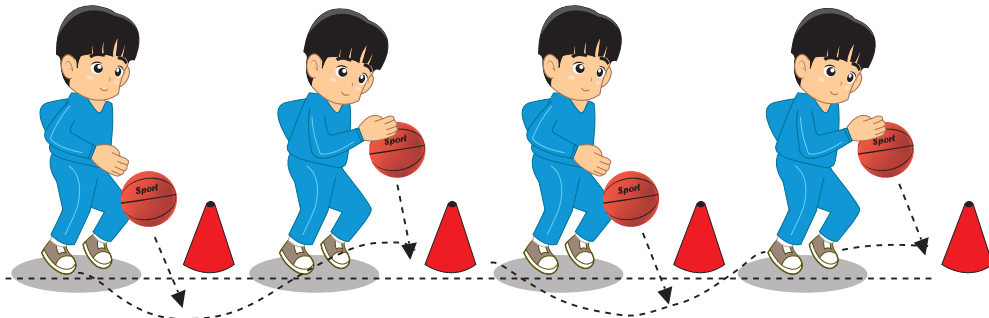
(1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
(2) Pegang bola dengan kedua tangan didepan dada.
(3) Kemudian kamu lakukan menggiring bola sambil bergerak mundur.
(4) Jika kamu sudah lancar menggiring bola mundur, maka lanjutkan dengan gerakan sambil bergerak menyamping ke arah kanan dan kiri.
(5) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.56 Aktivitas pembelajaran 2 bentuk-bentuk pembelajaran menggiring bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 2 menggiring bola dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran 3

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran 3 menggiring bola dalam permainan bola basket berikut ini.

(1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
(2) Pegang bola dengan kedua tangan di depan dada.
(3) Tempatkan *cones*/kursi sebanyak 4 sampai 5 buah dalam jarak 15 – 20 meter.
(4) Kemudian kamu lakukan menggiring bola secara zig-zag (berkelok-kelok) melalui rintangan sambil berjalan.
(5) Jika kamu sudah lancar melakukan menggiring sambil berjalan, maka lakukan menggiring bola sambil berlari dengan melewati rintangan.
(6) Pembelajaran ini dilakukan secara perorangan atau kelompok dan dilakukan 3 – 5 kali putaran.
(7) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Gambar 1.57 Aktivitas pembelajaran 3 bentuk-bentuk pembelajaran menggiring bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 3 menggiring bola dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

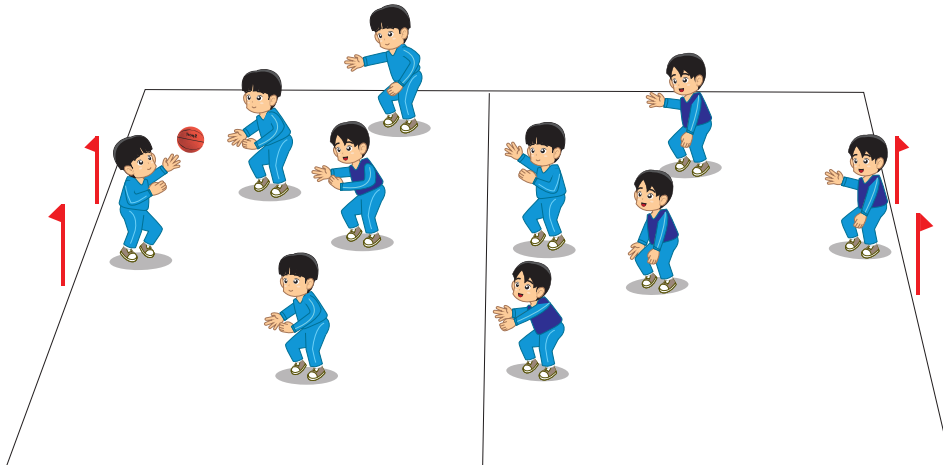
(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e. Aktivitas bermain bola basket secara sederhana

Bentuk-bentuk bermain bola basket secara sederhana berikut ini.

1) Aktivitas Pembelajaran 1 : Bermain bola basket dengan menggunakan gawang kecil yang mengutamakan teknik menggiring, menangkap dan melempar.

Amati dan peragakan aktivitas bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, bermain menggunakan gawang kecil yang mengutamakan teknik menggiring, menangkap, dan melempar sebagai berikut ini.

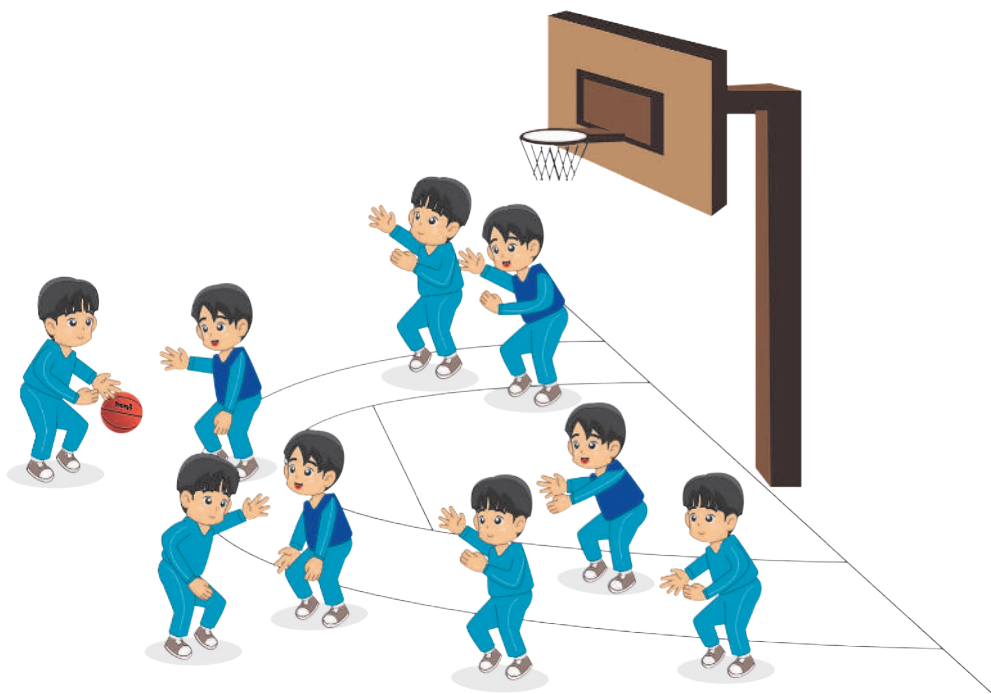
a) bentuklah dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 atau 6 pemain.
b) Buatlah dua buah gawang yang dipasang di garis belakang.
c) Kemudian lakukan bermain dengan menggiring bola satu tangan (kiri/kanan)
d) Bola dapat digiring tidak lebih dari 3 langkah.
e) Lakukan kerjasama lempar dan tangkap serta menggiring bola mendekati daerah pertahanan lawan.
f) Selama pembelajaran ini kamu amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang enak dirasakan.

Gambar 1.58 Aktivitas pembelajaran 1 bermain bola basket secara sederhana

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 1 bermain bola basket secara sederhana, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas Pembelajaran 2 : Bermain bola basket menggunakan setengah lapangan, jumlah pemain adalah 3 lawan 2 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4, yaitu :

a) 3 pemain penyerang dan bertahan 2 pemain.
b) 4 pemain penyerang dan bertahan 3 pemain.
c) 5 pemain penyerang dan bertahan 4 pemain.

Amati dan peragakan aktivitas bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain menggunakan setengah lapangan, jumlah pemain adalah 3 lawan 2 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4 berikut ini.

Gambar 1.59 Aktivitas pembelajaran 2 bermain bola basket secara sederhana (5 lawan 4)

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 2 bermain bola basket secara sederhana, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas Pembelajaran 3 : bermain bola basket menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang, yaitu bidang A lapangan untuk regu A dan bidang B lapangan untuk regu B.

Amati dan peragakan aktivitas bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, bermain menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang, yaitu bidang lapangan A dan bidang lapangan B sebagai berikut ini.

a) Regu A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga regu B menempatkan 2 pemain di lapangan A.
b) Para pemain boleh mengiring, melempar, dan menembak bola.

c) Saat menggiring bola pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
d) Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.
e) Regu pemenang adalah regu yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak.
f) Lama permainan 5 – 10 menit.

Gambar 1.60 Aktivitas pembelajaran 3 bermain bola basket secara sederhana

Buatlah kesimpulan dan catatan-catatan tentang materi pembelajaran permainan bola basket yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

Penilaian Pelajaran 1

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Tugas ini dikerjakan di buku tugas.

1. Gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepak bola adalah . . . .
   a. menendang bola
   b. menahan bola
   c. menggiring bola
   d. menyundul bola
2. Gerakan menendang bola yang digunakan untuk memberikan bola jarak pendek antarpemain adalah . . . .
   a. menendang bola dengan kaki bagian luar
   b. menahan bola dengan kaki bagian dalam
   c. menendang bola dengan punggung kaki
   d. menendang bola dengan tumit
3. Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk, gerakan ini merupakan awalan menendang bola dengan . . . .
   a. kaki bagian luar
   b. kaki bagian dalam
   c. punggung kaki
   d. tumit
4. Awalan lurus, kaki tumpu diletakkan di sisi bola, jari-jari kaki menghadap ke depan dengan lutut sedikit ditekuk, gerakan ini merupakan awalan menendang bola dengan . . . .
   a. kaki bagian luar
   b. punggung kaki
   c. punggung kaki bagian dalam
   d. punggung kaki bagian luar
5. Berikut ini adalah gerakan menghentikan bola dalam permainan sepak bola, kecuali . . . .
   a. menghentikan bola dengan telapak kaki
   b. menghentikan bola dengan dada
   c. menghentikan bola dengan paha
   d. menghentikan bola dengan tumit
6. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola, gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan . . . .
   a. kura-kura kaki
   b. punggung kaki
   c. kaki bagian dalam
   d. kaki bagian luar

7. Badan bagian atas dicondongkan ke belakang dengan dada ditarik ke depan, gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan . . . .
   a. paha b. dada
   c. kepala d. kaki bagian luar
8. Gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan merupakan teknik . . . .
   a. menggiring bola b. menendang bola
   c. mengontrol bola d. menembak bola ke gawang
9. Berikut ini adalah tujuan umum menggiring bola, kecuali . . . .
   a. mengontrol bola b. mengecohkan lawan
   c. melewati lawan d. mendekati sasaran
10. Bagian kepala yang tepat bersentuhan dengan bola dalam menyundul bola adalah . . . .
   a. ubun-ubun b. dahi
   c. belakang kepala d. kening
11. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bola voli disebut . . . .
   a. teknik permainan b. strategi permainan
   c. variasi permainan d. kombinasi permainan
12. Berikut ini adalah prinsip dasar permainan bola voli, kecuali . . . .
   a. passing b. mengontrol bola
   c. servis d. smesh
13. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, ini merupakan gerakan . . . .
   a. servis b. smesh
   c. passing bawah d. passing atas
14. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya melalui ruas pertama dan kedua dari jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja, merupakan gerakan . . . .
   a. servis b. smesh
   c. passing bawah d. passing atas
15. Gerakan dasar untuk memulai permainan bola voli adalah . . . .
   a. passing bawah b. passing atas
   c. smesh d. servis

16. Berikut ini adalah faktor-faktor keberhasilan dalam suatu servis, kecuali . . . .
    a. kecepatan bola
    b. perputaran bola
    c. kerasnya bola yang dipukul
    d. penempatan bola di tempat kosong
17. Gerakan memukul bola sambil meloncat dekat net sekuat-kuatnya dengan maksud untuk mematikan permainan lawan disebut . . . .
    a. servis b. spike
    c. passing d. block
18. Gerakan memukul bola sambil meloncat dekat net menggunakan gerak tipu dengan maksud untuk mematikan permainan lawan disebut . . . .
    a. spike b. smash
    c. passing d. block
19. Gerak membendung bola yang datang dari arah lawan yang dilakukan di dekat net oleh seorang atau lebih pemain depan disebut . . . .
    a. spike b. smash
    c. passing d. block
20. Berikut ini adalah tahapan melakukan bendungan (block), kecuali . . . .
    a. awalan b. berlari
    c. tolakan d. loncatan
21. Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah . . . .
    a. memasukkan bola ke keranjang lawan
    b. memainkan bola dengan teknik baik
    c. menggunakan strategi yang jitu
    d. memenangkan suatu pertandingan
22. Berikut ini adalah gerakan dalam permainan bola basket, kecuali . . . .
    a. melempar bola b. mengontrol bola
    c. menangkap bola d. menggiring bola
23. Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola dengan baik terlebih dahulu yang harus dikuasai adalah . . . .
    a. melempar bola b. mengontrol bola
    c. menangkap bola d. menggiring bola
24. Salah satu usaha seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan disebut . . . .
    a. melempar bola b. mengontrol bola
    c. menangkap bola d. menggiring bola
25. Operan yang digunakan untuk operan jarak pendek adalah . . . .
    a. operan dari samping b. operan pantulan
    c. operan dari atas kepala d. operan setinggi dada

26. Untuk menghindari bola dari raihan (serobotan) lawan yang tinggi atau jangkung, maka digunakan gerakan . . . .
    a. operan dari samping
    b. operan pantulan
    c. operan dari atas kepala
    d. operan setinggi dada
27. Operan yang dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi adalah . . . .
    a. operan dari samping
    b. operan pantulan
    c. operan dari atas kepala
    d. operan setinggi dada
28. Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari disebut . . . .
    a. menggiring bola
    b. melempar bola
    c. menangkap bola
    d. menembak bola ke keranjang
29. Berikut ini adalah kegunaan menggiring bola, kecuali . . . .
    a. memperagakan permainan yang indah
    b. mencari peluang serangan
    c. menerobos pertahanan lawan
    d. memperlambat tempo permainan
30. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah . . . .
    a. menggunakan dua tangan
    b. menggunakan salah satu tangan
    c. menggunakan tangan kanan
    d. menggunakan tangan kiri

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Tuliskan tujuan permainan sepak bola.
2. Tuliskan macam-macam gerak dasar dalam permainan sepak bola.
3. Jelaskan cara menendang bola dalam permainan sepak bola.
4. Jelaskan cara menahan bola dalam permainan sepak bola.
5. Jelaskan cara menggiring bola dalam permainan sepak bola.
6. Tuliskan gerakan-gerakan dasar dalam permainan bola voli.
7. Jelaskan perbedaan antara passing bawah dan passing bawah dalam permainan bola voli.
8. Jelaskan cara melakukan passing bawah dalam permainan bola voli.
9. Jelaskan cara melakukan passing atas dalam permainan bola voli.
10. Jelaskan cara melakukan servis bawah dalam permainan bola voli.
11. Sebutkan macam-macam gerak dasar dalam permainan bola basket.
12. Jelaskan cara memegang bola basket.
13. Jelaskan cara melempar bola dalam permainan bola basket.
14. Jelaskan cara menangkap bola dalam permainan bola basket.

15. Jelaskan cara menggiring bola dalam permainan bola basket.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet sepak bola, bola voli, dan bola basket baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar.
2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan gerakan menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Lakukan gerakan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan gerakan passing bawah dalam permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
4. Lakukan gerakan servis dalam permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
5. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola dalam permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
6. Lakukan gerakan menggiring bola dalam permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

B. Penilaian Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan gerakan dasar dalam permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik
3 = baik
2 = cukup
1 = kurang

No.	Nama siswa	Disiplin				Sportivitas				Kerja sama				Tanggung Jawab				Σ	NA
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																		

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

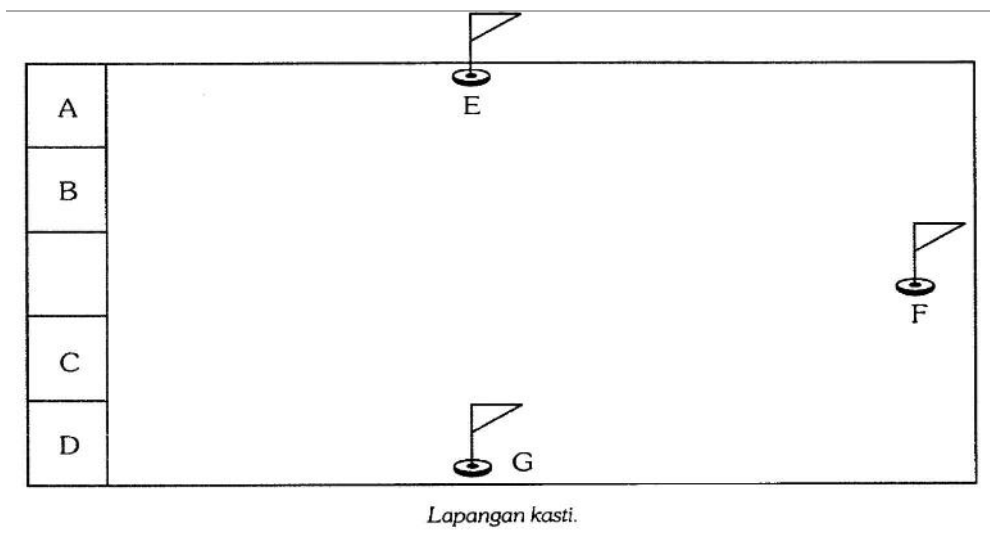
Aktivitas Permainan Bola Kecil

2

A. Aktivitas Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Kasti

1. Pengertian permainan kasti

Permainan kasti merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis batas dengan lebar 5 cm. Sebagai alat permainan menggunakan bola kasti dan kayu pemukul.

Unsur gerak dasar permainan, yaitu melambungkan bola, menangkap bola, melempar bola, berlari, taktik dan strategi, dan peraturan permainan.

Gambar 2.1 Lapangan permainan kasti

Keterangan gambar :

A = Tempat penjaga belakang
B = Ruang pemukul
C = Ruang pelambung
D = Ruang bebas
E = Tempat hinggap pertama
F = Tempat hinggap kedua
G = Tempat hinggap ketiga

2. Peraturan permainan kasti

a. Jumlah pemain
Jumlah pemain terdiri atas 12 orang setiap regunya dengan menggunakan nomor 1 sampai dengan 12. Seorang sebagai ketua/kapten regu.
b. Waktu permainan
Waktu permainan 2 x 30 menit dibagi menjadi dua babak diselingi waktu istirahat 10 menit.
c. Cara mendapatkan angka
    1) setiap pemukul yang berhasil berlari menuju tiang hinggap I, II dan III lalu kembali ke ruang bebas akan mendapat nilai 1, secara bertahap.
    2) apabila pukulan berhasil dengan baik dan pemukul secara langsung dapat kembali ke ruang bebas, akan mendapat nilai 2.
    3) apabila regu penjaga dapat menangkap bola langsung dengan baik, akan mendapat nilai 1, untuk regu penjaga.
d. Penentuan pemenang
Penentuan pemenang adalah regu yang mendapat nilai terbanyak sebagai regu pemenang.
e. Wasit
Setiap pertandingan kasti dipimpin oleh seorang wasit, dibantu oleh tiga penjaga garis, satu orang pencatat nilai, dan pencatat waktu.
f. Pergantian tempat
Pergantian tempat dapat dilakukan apabila regu pemukul terkena lemparan bola sah, bola ditangkap tiga kali secara berturut-turut oleh regu penjaga, dan alat pemukul lepas ketika sedang melakukan pukulan yang menurut wasit sangat membahayakan lawan.
g. Kesempatan memukul
Kesempatan memukul untuk setiap pemukul yaitu satu kali, kecuali pemukul terakhir sebanyak tiga kali giliran memukul, dan dilakukan secara berurutan dari nomor 1 sampai dengan nomor 12.

3. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan kasti

Permainan kasti sangat membutuhkan ketangkasan dan kecerdikan, karena hal ini sangat berpengaruh kepada pemain. Permainan ini dilakukan secara beregu. Permainan sangat membutuhkan kerja sama tim dalam setiap pertandingan. Di samping kerja sama, setiap individu dan tim harus menguasai teknik dasar permainan tersebut. Jadi, bagaimanakah cara melatih teknik dasar permainan kasti yang baik dan benar?

Sebelum kamu mempelajari gerak spesifik permainan kasti, coba kamu bermain kasti yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Sambil bermain amati dan rasakan melempar, menangkap dan memukul bola yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain kasti yang dimodifikasi berikut ini.

1) Permainan dilakukan 2 regu masing-masing regu 7-10 orang (a-b).
2) Bila regu a melakukan lambungan, maka regu b melakukan jaga.
3) Bola dilambungkan regu a yang tidak tertangkap oleh penjaga regu b, maka anggota regu yang melakukan lambungan berhak lari ke base I, II, III atau IV.
4) Bila lambungan tertangkap regu b, yang melakukan lambungan mati (dianggap gugur ke luar) dan seterusnya.
5) Lambungan bola yang tertangkap skor satu untuk regu yang menangkap bola.
6) Lambungan bola yang tidak tertangkap skor satu untuk regu pelambung.

Gambar 2.2 Aktivitas bermain kasti yang dimodifikasi

Setelah bermain kasti yang dimodifikasi, selanjutnya pelajari gerak dasar melempar dan menangkap bola permainan kasti yang benar. Gerak-gerak dasar melempar dan menangkap bola permainan kasti tersebut akan diuraikan secara lengkap berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melambungkan bola

Seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari bawah dengan satu tangan. Oleh karena itu, pelambung harus mampu melambungkan bola sesuai dengan permintaan pemain yang akan melakukan pukulan.

Amati dan peragakan gerakan melambungkan bola berikut ini.

1) Bola dipegang dengan tangan kanan.
2) Menghadap ke teman yang akan memukul bola.
3) Langkahkan kaki kanan satu langkah ke depan.
4) Ayunkan bola dengan tangan kanan.
5) Lambungkan bola ke depan sesuai dengan permintaan pemukul.

Gambar 2.3 Aktivitas pembelajaran melambungkan bola permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melambungkan bola kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

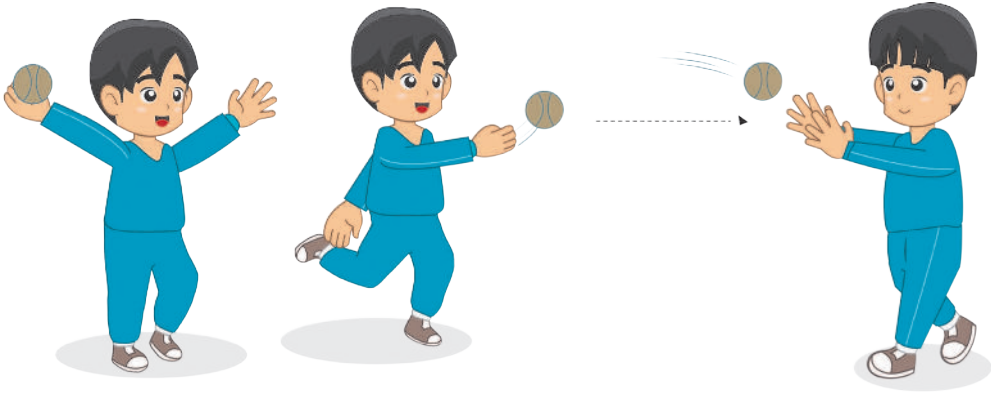
a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola ke berbagai arah dan berbagai kecepatan

Melempar dapat dilakukan dengan satu tangan kiri atau kanan. Sebelum bola itu dilemparkan, bola harus diarahkan pada sasaran lempar yang akan dituju, dengan arah lurus mendatar, rendah dan melambung.

1) Aktivitas pembelajaran melempar bola lurus/mendatar

Amati dan peragakan gerakan melempar bola lurus/mendatar berikut ini.

a) Bola dipegang dengan tangan kanan.
b) Menghadap ke arah sasaran lempar.
c) Pandangan tertuju pada sasaran lempar.
d) Kaki kiri di depan dan lutut agak ditekuk.
e) Pegang bola dengan tangan kanan di samping kepala.
f) Putar pinggang ke arah kanan dan tarik tangan lempar ke belakang.
g) Lengan kiri lurus ke depan sejajar dengan bahu.
h) Sikap badan sedikit ke belakang.
i) Dengan melangkahkan kaki satu langkah, lemparkan bola lurus ke arah sasaran.

Gambar 2.4 Aktivitas pembelajaran melempar bola lurus/mendatar permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar bola lurus/mendatar dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran melempar bola melambung

Amati dan peragakan gerakan melempar bola melambung berikut ini.

a) Arahkan bola dengan lemparan dari samping atas kepala.
b) Pandangan ditujukan pada arah sasaran lempar.
c) Sikap badan sedikit ke belakang.
d) Lemparkan bola dari belakang atas kepala dengan linrasan melambung.

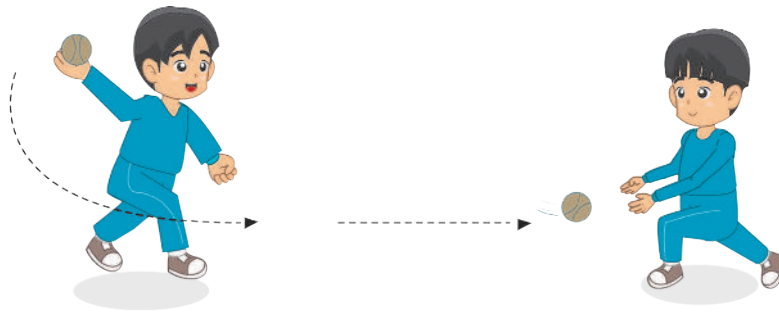
Gambar 2.5 Aktivitas pembelajaran melempar bola melambung dalam permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar bola melambung dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

3) Aktivitas pembelajaran melempar bola rendah

Amati dan peragakan gerakan melempar bola rendah berikut ini.

a) Melangkahkan satu kaki ke depan.
b) Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur rendah.
c) Pandangan selalu tertuju pada bola.

Gambar 2.6 Aktivitas pembelajaran melempar bola rendah permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar bola rendah dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran melempar bola menggelundung

Amati dan peragakan gerakan melempar bola menggelundung berikut ini.

a) Melangkahkan satu kaki ke depan.
b) Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur dan menggelundung menyusur tanah.
c) Pandangan selalu tertuju pada bola.

Gambar 2.7 Pembelajaran melempar bola menggelundung dalam permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar bola menggelundung dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

c. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola dari berbagai arah dan kecepatan

1) Aktivitas pembelajaran menangkap bola mendatar

Amati dan peragakan gerakan menangkap bola mendatar berikut ini.

Gambar 2.8 Pembelajaran menangkap bola mendatar permainan kasti

a) Menghadap ke arah bola datang.
b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk.
c) Sikap badan agak condong ke depan.
d) Pandangan ke arah bola.
e) Kedua tangan mengarah ke depan.
f) Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk.
g) Tangkap bola dengan kedua tangan. Lalu genggam dengan jari.
h) Setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menangkap bola mendatar dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

2) Aktivitas pembelajaran menangkap bola melambung

Amati dan peragakan gerakan menangkap bola melambung berikut ini.

a) Perhatikan arah lambungan bola.
b) Arahkan kedua tangan pada bola.
c) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.
d) Pandangan ke arah bola datang.
e) Tangkap bola dengan kedua tangan.

Gambar 2.9 Aktivitas pembelajaran menangkap bola melambung permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menangkap bola melambung dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola

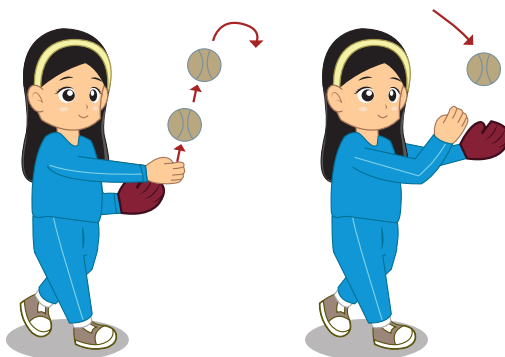
Tujuan pembelajaran melempar dan menangkap bola adalah untuk mengombinasikan gerak dasar melempar dan menangkap bola yang telah dipelajari.

Gerakan melempar dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan melempar dan menangkap bola, diharapkan kamu dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar melempar dan menangkap bola antara lain berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.

Amati dan peragakan gerakan melempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri berikut ini.

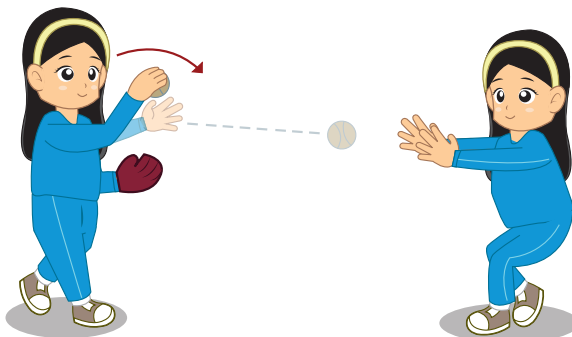
a) Menghadap ke arah bola.
b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
c) Lakukan gerakan lempar tangkap di tempat.
d) Dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.

Gambar 2.10 Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola perorangan permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola perorangan dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran lempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat, dilanjutkan dengan gerak maju mundur.

Amati dan peragakan gerakan melempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat berikut ini.

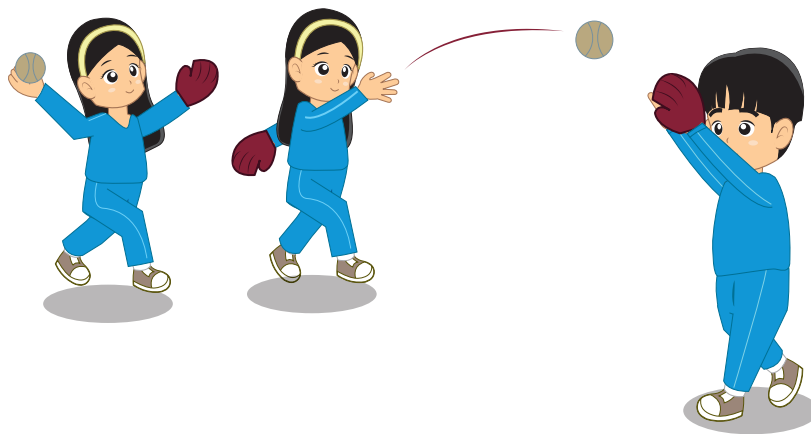
a) Berdiri berhadapan.
b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
c) Lakukan gerakan lempar tangkap dengan pasanganmu.

Gambar 2.11 Pembelajaran melempar dan menangkap bola berpasangan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola berpasangan dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran gerakan lempar tangkap bola melambung, mendatar, dan menggelundung secara berpasangan di tempat.

Amati dan peragakan gerakan lempar tangkap bola melambung, mendatar, dan menggelundung dilakukan di tempat secara berpasangan sebagai berikut.

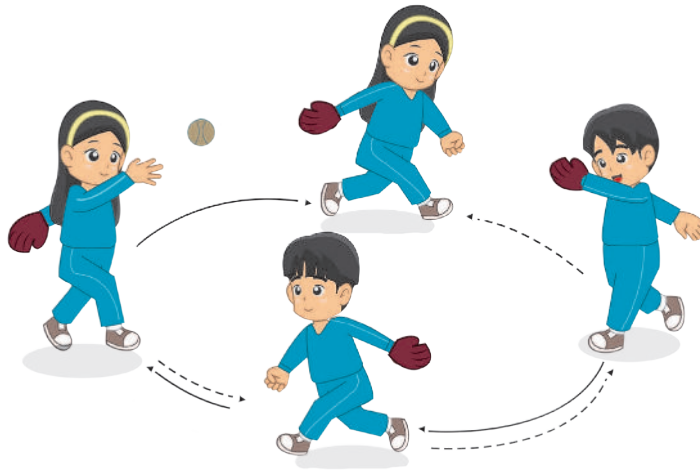
a) Berdiri berhadapan.
b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
c) Lakukan gerak lempar tangkap bola melambung, mendatar, dan menggelundung dengan pasanganmu.

Gambar 2.12 Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola berpasangan permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola berpasangan dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

4) Aktivitas pembelajaran gerakan lempar tangkap bola melambung, mendatar, dan menggelundung dalam formasi berkelompok dan pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan.

Amati dan peragakan gerakan lempar tangkap bola dengan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah Menangkap dengan menangkap bola lurus serta bola guling rendah, dilakukan di tempat dan pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan di lakukan secara berpasangan berikut ini.

a) Menghadap ke arah bola.
b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
c) Lakukan gerakan lempar tangkap dilanjutkan bergerak lari setelah melakukan lemparan.

Gambar 2.13 Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola berkelompok

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola berkelompok dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

e. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul obyek yang dilambungkan/ dilemparkan dari berbagai arah, jarak, dan kecepatan

1) Aktivitas pembelajaran memukul lurus/mendatar

Amati dan peragakan gerakan memukul bola lurus mendatar berikut ini.

a) Pandangan ke arah bola dan ayunkan pemukul ke depan bola.
b) Pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur lurus, mendatar ke depan.
c) Sikap setelah memukul, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dan ke samping kiri.

Gambar 2.14 Aktivitas pembelajaran memukul bola lurus/mendatar permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memukul bola lurus/mendatar dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran memukul bola jarak jauh melambung tinggi

Amati dan peragakan gerakan memukul bola melambung berikut ini.

a) Pandangan ke arah bola dan ayunkan pemukul ke depan bola.
b) Pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur jauh ke depan.
c) Sikap setelah memukul, kayu pemukul tetap mengayun ke depan atas dan memutar ke samping atas.

Gambar 2.15 Aktivitas pembelajaran memukul bola melambung tinggi permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memukul bola tinggi dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas pembelajaran bermain kasti menggunakan peraturan dimodifikasi

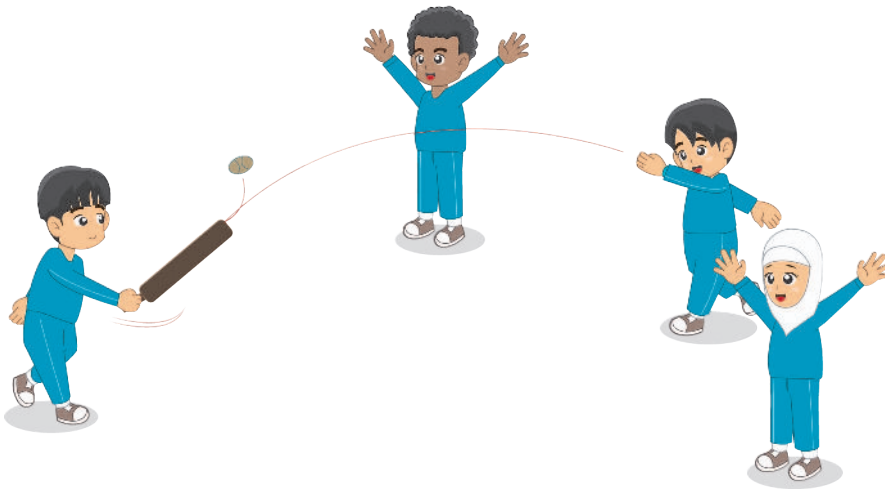
Tujuan pembelajaran melempar, memukul dan menangkap bola adalah untuk mengombinasikan gerak dasar dalam permainan kasti. Setelah melakukan gerak dasar melempar, memukul dan menangkap bola, rasakan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerak dasar melempar, memukul dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk pembelajaran gerak dasar melempar, memukul dan menangkap bola tersebut adalah berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran bermain kasti dengan gerakan bola lambung

Amati dan peragakan kasti dengan gerakan bola lambung berikut ini.

1) Permainan dilakukan 2 regu masing-masing regu 7-10 orang (a-b).
2) Bila regu a melakukan lambungan, maka regu b melakukan jaga.
3) Bola dilambungkan regu a yang tidak tertangkap oleh penjaga regu b, maka anggota regu yang melakukan lambungan berhak lari ke base i, ii, iii atau iv. Bila lambungan tertangkap regu b, yang melakukan lambungan mati (dianggap gugur ke luar) dan seterusnya.
4) Lambungan bola yang tertangkap skor satu untuk regu yang menangkap bola.
5) Lambungan bola yang tidak tertangkap skor satu untuk regu pelambung.

Gambar 2.16 Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola dilambungkan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan bermain kasti dengan bola dilambungkan kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

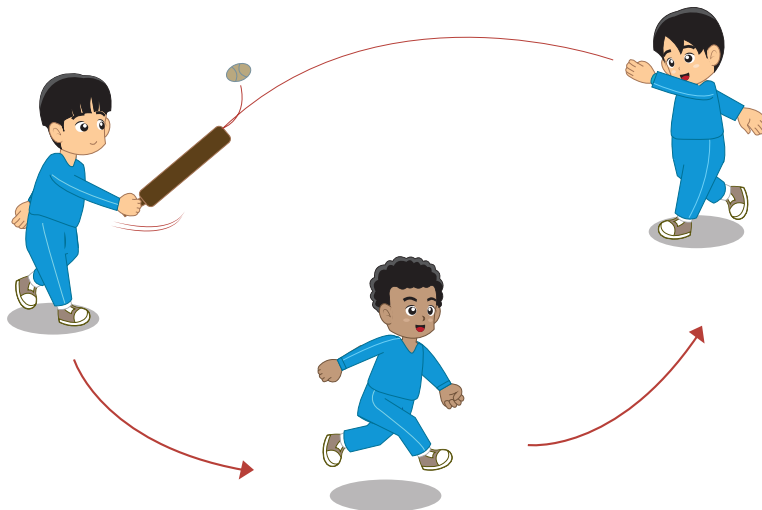
1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran bermain dengan gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan

Amati cara bermain kasti dengan gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan berikut ini.

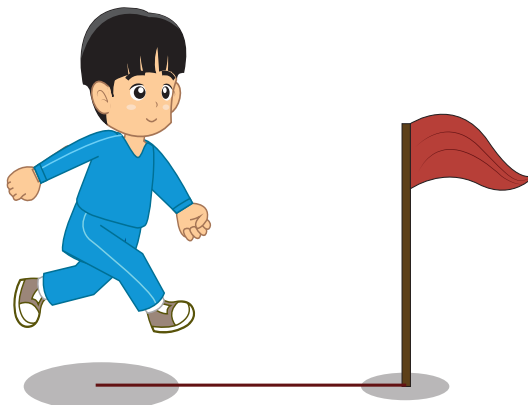
1) Bola yang digunakan bola yang lunak/lembut, agar tidak memantul terlalu jauh.
2) Ketentuan permainan yang lainnya sama dengan pembelajaran bermain pertama.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan bermain kasti dengan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

Gambar 2.17 Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan

c. aktivitas pembelajaran bermain kasti dengan memukul bola dan lari

Amati cara bermain kasti dengan gerakan memukul bola dan berlari berikut ini.

1) Setelah melakukan pukulan terhadap bola dengan baik dan benar, maka pemain harus berlari menuju tiang hinggap pertama.
2) Begitu pula pelari yang ada di tiang hinggap yang lebih dahulu dapat berlari ke tiang hinggap berikutnya. berlari harus dilakukan secepat mungkin agar tidak dimatikan oleh penjaga.

Gambar 2.18 Aktivitas pembelajaran memukul bola dan berlari

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran permainan kasti yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

B. Aktivitas Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Bulu tangkis

1 Pengertian dan Asal Usul Permainan Bulu Tangkis

Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulu tangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulu tangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta *shutlecock* sebagai bola yang dipukul.

Menurut sejarah, permainan bulu tangkis berasal dari permainan yang bernama Poona dan berasal dari India. Oleh beberapa perwira tentara Kerajaan Inggris yang menjajah India pada waktu itu, permainan ini dibawa ke Inggris dan dikembangkan di sana. Pada tahun 1873, permainan ini dimainkan di taman istana milik Duke de Beaufort di Badminton Gloucerter Shore, hingga karenanya permainan ini kemudian diberi nama badminton. Badminton atau bulu tangkis kemudian berkembang di banyak negara dan masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda.

Karena perkembangannya sangat pesat, maka didirikan organisasi internasional untuk mengatur kegiatan bulu tangkis internasional dan diberi nama *International Badminton Federation* (IBF) pada tanggal 5 Juli 1934 yang beranggotakan persatuan-persatuan bulu tangkis dari beberapa negara.

Di Indonesia dibentuk organisasi induk tingkat nasional, yaitu Persatuan Bulu tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) pada tanggal 5 Mei 1951. Kemudian pada tahun 1953, Indonesia menjadi anggota IBF dan dengan demikian berhak untuk mengikuti pertandingan-pertandingan internasional.

2. Perlengkapan dan Lapangan Bermain Bulu Tangkis

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan bulu tangkis antara lain:

a. Raket (Pemukul)

Raket merupakan alat pemukul yang sangat ringan dan kuat. Beratnya kurang dari 150 gram. Jenis-jenis raket yang dipergunakan dalam bermain bulu tangkis, antara lain berikut ini.

Gambar 2.19 Raket dan *shuttlecock*

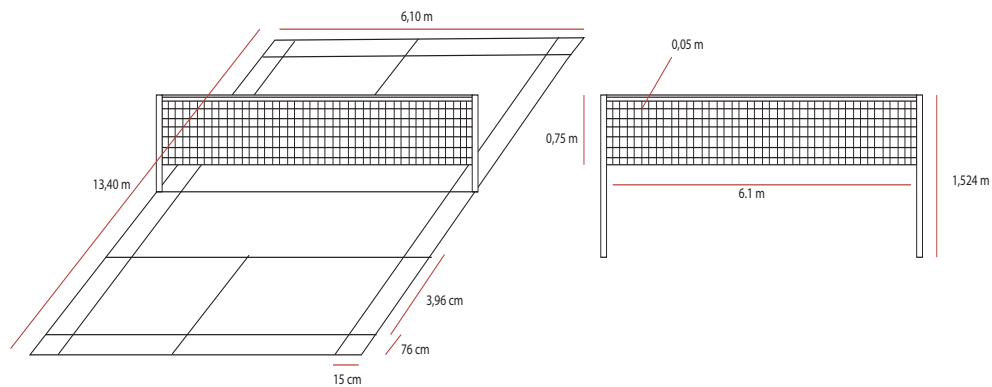
1) Raket yang berat di bagian atas (kepala).
2 Raket yang berat di bagian pegangan (*handle*).
3) Raket yang seimbang cocok untuk pemain (*allround*).
4) Bahan raket :
   a) Terbuat dari kayu seluruhnya.
   b) Terbuat dari kayu dan aluminium.
   c) Terbuat dari aluminium seluruhnya.
   d) Terbuat dari *fiberglass*.
   e) Terbuat dari arang (*carbonex*).

b. *Shuttlecock*

Terdiri dari bagian kepala dan bulu. *Shuttlecock* yang baik menggunakan gabus sebagai kepala dan dibungkus dengan kulit yang tipis dan kuat. Beratnya antara 73–85 grains (4,73–5,50 gram) dan harus mempunyai 14-16 helai bulu yang ditancapkan ke dalam gabus yang bergaris 1-1/8 inch atau 25-28 milimeter. Bulunya harus berukuran 64-74 mm dari ujung atas sampai ke bagian yang rata pada gabus. Garis tengah atau diameter bagian atas *shuttlecock* 54-56 mm dan harus diikat dengan benang secara kuat atau bahan lain yang kuat.

c. Lapangan

Bentuk lapangan dan ukurannya dapat dilihat pada gambar di bawah ini. Lantai lapangan dapat dibuat dari bahan berikut:

1) Lantai tanah atau pasir (umumnya lapangan luar ruangan)
2) Lantai kayu (*wooder court*)
3) Lantai dengan karpet sintetis (*porta court*)
4) Lantai semen atau tegel (*court*)
5) Ketentuan cara pembuatan lapangan

Sumber perlengkapan dan lapangan: PBSI/BWF, Peraturan permainan bulu tangkis, 2010.
Gambar 2.20 Lapangan permainan bulu tangkis

3. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik bermain bulu tangkis

Dalam permainan bulu tangkis unsur utama yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain bulu tangkis adalah gerak dasar dalam permainan bulu tangkis. Dalam permainan bulu tangkis kemampuan servis mutlak dikuasai oleh pemain. Salah melakukan servis berarti fatal, sedangkan unggul dalam servis berarti membuka kemungkinan mendapatkan angka.

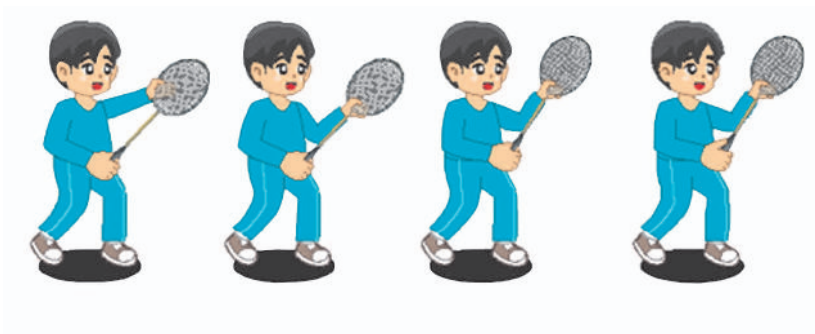
Tanpa penguasaan gerak dasar bermain bulu tangkis dengan baik, kamu tidak mungkin dapat bermain bulu tangkis dengan baik pula. Sekarang baca berbagai gerak dasar permainan bulu tangkis dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinlah "kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya" Permainan bulu tangkis akan berhasil dengan baik apabila kamu terampil melakukan teknik bermain bulu tangkis.

Aktivitas pembelajaran gerak dasar bermain bulu tangkis adalah berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran memegang raket (grip)

Cara memegang raket yang baik adalah suatu cara untuk menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas. Cara memegang raket ini, berikut ini:

1) Pegangan kampak atau pegangan Inggris
2) Pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika
3) Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan
4) Pegangan backhand

Amati dan peragakan cara memegang raket permainan bulu tangkis berikut ini.

Gambar 2.21 Cara memegang raket bulu tangkis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan cara memegang raket dalam permainan bulu tangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan permainan bulu tangkis

Gerak dasar memukul dalam permainan bulu tangkis terdiri dari: pukulan *servis*, pukulan *lob*, pukulan *drop shot*, pukulan *smash*, dan pukulan *drive*. Gerak dasar pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan.

Gerakan dasar melakukan pukulan bulu tangkis, sikap badan dan lengan disesuaikan dengan jenis pukulan, misalnya melakukan pukulan *overhead, lob, smash*, dan *drop shot overhead* atau *chop* dalam sikap pengambilan hampir sama posisinya.

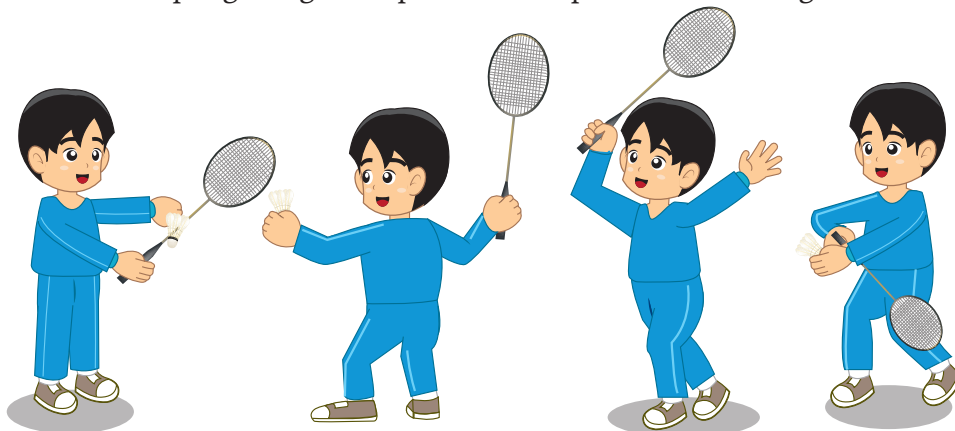
Gerak dasar pukulan dalam permainan bulu tangkis di antaranya adalah berikut ini

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan servis

Pembelajaran pukulan *servis* merupakan pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke kotak servis lapangan lawan secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulu tangkis.

Sekarang praktikkan pukulan permainan bulu tangkis dengan cara berikut ini. Macam-macam pukulan servis antara lain:

a) Pukulan servis pendek (*Short servis*)
b) Servis panjang (*Service lob*)
c) Pukulan servis *drive*
d) Pukulan servis cambuk (*Service flick)*

Amati dan peragakan gerakan pukulan servis permainan bulu tangkis berikut ini.

Gambar 2.22 Aktivitas pembelajaran gerak dasar pukulan servis permainan bulu tangkis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerak dasar pukulan servis dalam permainan bulu tangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan *lob* atau *clear*

Pembelajaran pukulan *lob* (*clear*) adalah suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.

Cara melakukan gerak dasar pukulan *lob* atau melambung dapat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu:

a) *Overhead lob*, yaitu pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung ke arah belakang lapangan lawan.
b) *Underhand lob*, yaitu pukulan lob dari bawah yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang lapangan lawan.

Amati dan peragakan gerakan pukulan *lob* atau clear permainan bulu tangkis berikut ini. ini.

Gambar 2.23 Pembelajaran gerak spesifik pukulan lob permainan bulu tangkis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerak spesifik pukulan *lob* dalam permainan bulu tangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

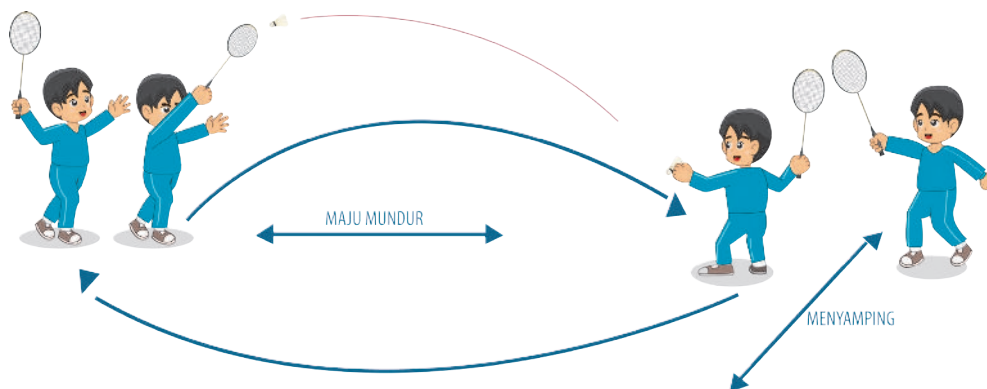
c. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan permainan bulu tangkis

Tujuan pembelajaran gerak spesifik jenis pukulan *shuttlecock* adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan memukul *shuttlecock* yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan memukul *shuttlecock*, rasakan gerakan memukul *shuttlecock* yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan memukul *shuttlecock* dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock*, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk pembelajaran gerak *dasar* memukul shuttlecock antara lain berikut ini.

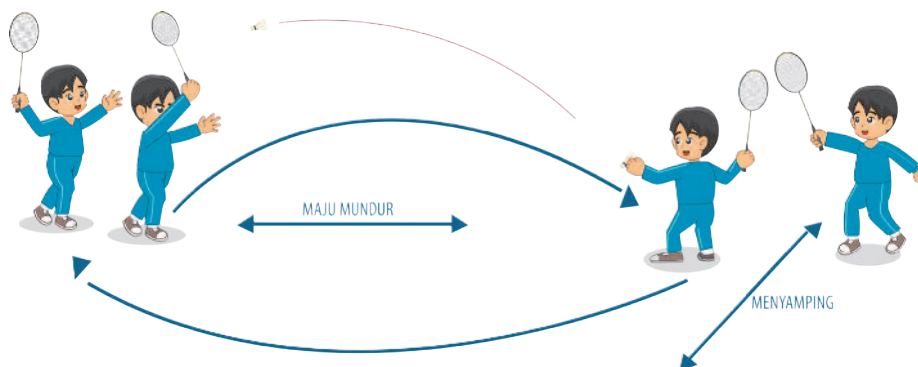
1. **Aktivitas pembelajaran 1 : memukul *forehand* berpasangan atau kelompok dan berhadapan, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping, dalam formasi berbanjar yang telah melakukan gerakan memukul berpindah tempat**.

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran 1 permainan bulu tangkis berikut ini.

Gambar 2.24 Aktivitas pembelajaran 1 memukul *shuttlecock* permainan bulu tangkis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 1 memukul *shuttlecock* dalam permainan bulu tangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

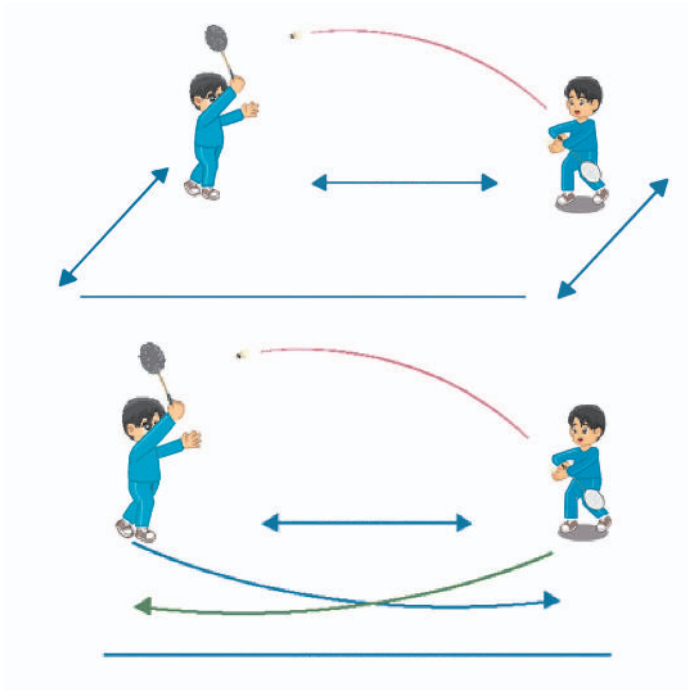
2. **Aktivitas pembelajaran 2: memukul bola menggunakan pukulan *forehand overhead*, dilakukan berpasangan atau kelompok, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping dengan formasi berbanjar yang telah melakukan gerakan memukul berpindah tempat**.

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran 2 permainan bulu tangkis berikut ini.

Gambar 2.25 Aktivitas pembelajaran 2 memukul shuttlecock permainan bulu tangkis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 2 memukul *shuttlecock* dalam permainan bulu tangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

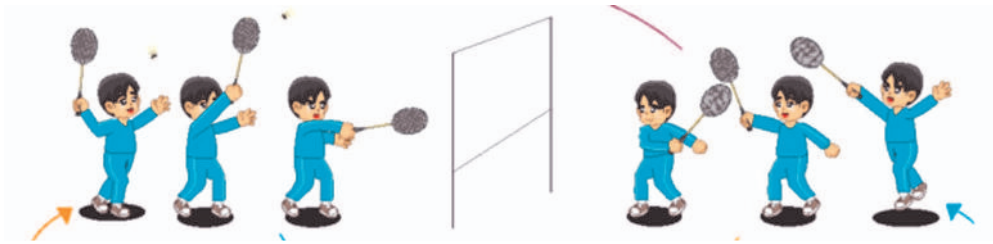
3. **Aktivitas pembelajaran 3 : memukul bola menggunakan pukulan *backhand* dilakukan berpasangan, kelompok, bergerak maju, mundur, dan menyamping dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerak memukul berpindah tempat.**

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran 3 permainan bulu tangkis berikut ini.

Gambar 2.26 Aktivitas pembelajaran 3 memukul shuttlecock permainan bulu tangkis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 3 memukul *shuttlecock* dalam permainan bulu tangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

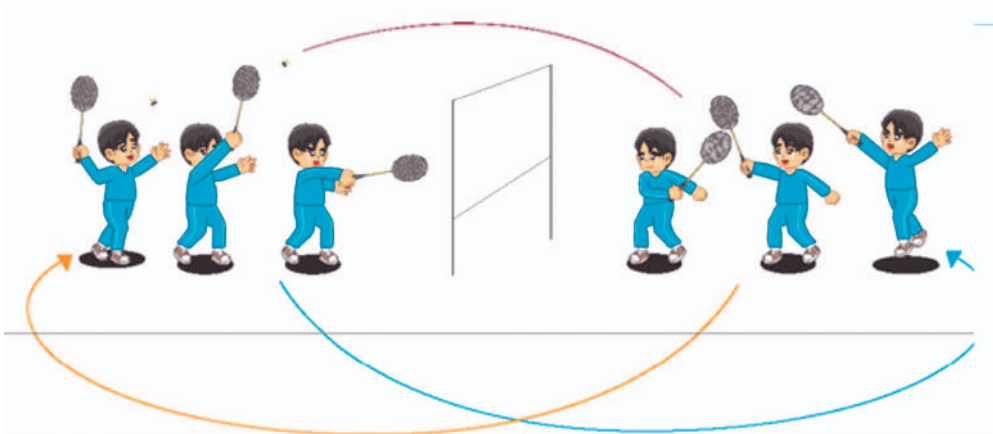
4. Aktivitas pembelajaran 4: memukul bola menggunakan forehand dan *backhand overhead* berpasangan atau berkelompok, bergerak ke kiri dan ke kanan, dan bergerak berpindah tempat.

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran 4 permainan bulu tangkis berikut ini.

Gambar 2.27 Aktivitas pembelajaran 4 memukul shuttlecock permainan bulu tangkis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 4 memukul shuttlecock dalam permainan bulu tangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5) Aktivitas pembelajaran bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan pukulan servis dan pukulan *forehand*, *backhand*, bermain 3 lawan 3 pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan ± 8 – 10 menit).

Peserta didik mengomunikasikan aktivitas bermain bulu tangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 3 lawan 3 berikut ini.

Gambar 2.28 Aktivitas pembelajaran bermain 3 lawan 3 permainan bulu tangkis

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran permainan bulu tangkis yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

C. Aktivitas Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenis Meja

1. Pengertian dan Asal Usul Permainan Tenis Meja

Tenis meja merupakan cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua pemain atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan net yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Permainan tenis meja atau lebih dikenal dengan istilah lain, yaitu ping pong adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

Tenis meja berasal dari Eropa, pada abad pertengahan sebagai kombinasi dari permainan tenis kuno, *law tenis* dan badminton. Mulai populer di Inggris pada pertengahan abad ke-19 dengan beberapa nama seperti pingpong, gossima dan whiff-whaff dikreasikan sebagai permainan hiburan setelah makan malam, lengkap dengan berbusana bagi penggemarnya. Permainan ini mendapatkan wadah resmi yang mengatur pertenis mejaan dunia pada tanggal 15 Januari 1926 atas prakarsa Dr. Goerge Lehman dari Jerman.

Tenis meja masuk ke Indonesia sekitar tahun 1930-an dan hanya dilakukan di tempat-tempat pertemuan umum orang Belanda, yang dikenal dengan nama *societeit*. Sekitar tahun 1940-an, sudah mulai masuk ke masyarakat Indonesia melalui golongan pamong dan ambtenaar-ambtenaar (pegawai negeri) Indonesia.

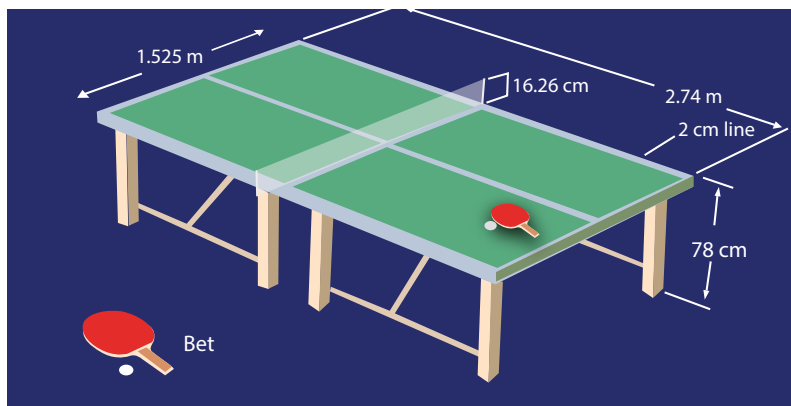
Pada tahun yang sama PTMSI menjadi anggota dari *Table Tennis Federation of Asia*, disingkat TTFA. Beberapa kejuaraan Asia yang diselenggarakan oleh TTFA telah diikuti oleh PTMSI, terutama yang diselenggarakan di Singapura dan Manila. Pada tahun 1961 PTMSI resmi menjadi anggota *International Table Tennis Federation*, disingkat ITTF, sebagai negara anggota ke-73.

Sebagai anggota ITTF, dibandingkan dengan keanggotaan pada TTFA, sebaliknya PTMSI tidak pernah absen di dalam kejuaraan-kejuaraan dunia yang diselenggarakan sejak tahun 1963, di mana pun penyelenggaraannya dilaksanakan. Partisipasi pertama bagi PTMSI adalah di Praha pada tahun 1963, yang diikuti baik putera maupun puteri dengan hasil peringkat ke-34 bagi putera dan ke-31 bagi puteri.

2. Perlengkapan dan Lapangan Permainan Tenis Meja

a. Raket/Bet permainan tenis meja

1) Ukuran berat, bentuk net, tidak ditentukan, tetapi daun net harus datar dan kaku.
2) Ketebalan daun net, minimal 85 % harus terbuat dari kayu alam; dapat dilapisi dengan bahan perekat yang berserat seperti fiber karbon atau *fiberglass* atau dari bahan kertas yang dipadatkan, bahan tersebut tidak lebih dari 7,5 % dari total ketebalan 0,35 mm, adalah merupakan bagian yang sangat sedikit/tipis.
3) Sisi daun net yang digunakan untuk memukul bola, harus ditutupi oleh karet berbintik biasa, atau karet berbintik yang menonjol keluar; namun memiliki ketebalan termasuk lapisan lem perekat tidak lebih dari 2 mm, atau karet datar (bukan berbintik ke luar) dengan karet berbintik ke dalam harus memiliki ketebalan tidak melebihi dari 4 mm termasuk lem perekat.

b. Lapangan Permainan Tenis Meja

Sumber lapangan : PB. PTMSI, Peraturan Tenis Meja, 2010.

Gambar 2.28 Lapangan/meja permainan tenis meja

3. Aktivitas Pembelajaran Bermain Tenis Meja

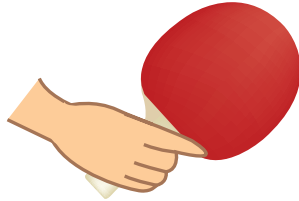
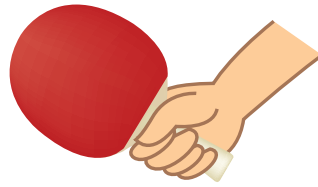
Pada dasarnya gerak spesifik permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu : (1) Gerak memegang bet (*grip*), (2) Gerak siap sedia (*stance*), (3) Gerakan kaki (*footwork*), dan (4) Gerakan pukulan (*stroke*). Tanpa penguasaan teknik dasar bermain tenis meja dengan baik, kamu tidak mungkin dapat bermain tenis meja dengan baik pula. Sekarang coba kamu baca berbagai gerak spesifik permainan tenis meja dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis gerak spesifik yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Permainan tenis meja akan berhasil dengan baik apabila kamu terampil melakukan teknik bermain tenis meja.

a. Aktivitas Pembelajaran Memegang Bet

Memegang bet merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Secara garis besar pegangan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

1) Aktivitas pembelajaran memegang bet seperti berjabatan tangan (*shakehand grip)*

Pegangan *shakehand* sangat populer terutama di negara-negara Eropa atau dunia barat. Dengan pegangan ini seorang pemain dapat menggunakan kedua sisi bet. Gambar berikut menunjukkan pegangan *shakehand* baik sisi *forehand* maupun sisi *backhand*.

Amati cara memegang bet seperti berjabatan tangan (*shakehand grip*) permainan tenis meja berikut ini.

Gambar 2.29 Pegangan *shakehand* sisi *forehand*

Gambar 2.30 Pegangan *shakehand* sisi *backhand*

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memegang bet dengan cara berjabatan tangan dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran memegang bet seperti memegang tangkai pena (*penhold grip*)

Penhold grip atau pegangan tangkai pena dikenal pula dengan pegangan Asia, walaupun akhirnya kebanyakan pemain Asia banyak menggunakan pegangan *shakehand*. Pada pegangan ini hanya satu sisi bet yang dapat digunakan.

Amati cara memegang bet seperti memegang tangkai pena (*penhold grip*) dalam permainan tenis meja berikut ini.

Gambar 2.31 Pegangan *penhold* dilihat dari depan

Gambar 2.32 Pegangan *penhold* dilihat dari belakang

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memegang bet dengan cara seperti memegang tangkai pena dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik siap sedia (*stance*)

Stance di sini berarti : Posisi kaki, badan dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola. Ada dua bentuk stance utama yang biasa digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu:

1) Aktivitas pembelajaran *square stance*

Square stance adalah posisi badan menghadap penuh ke meja, biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima *servis* dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan.

2) Aktivitas pembelajaran *side stance*

Side Stance berarti posisi badan menyamping, baik ke samping kiri maupun ke samping kanan. Pada *side stance*, jarak antara bahu ke meja atau ke net harus ada yang lebih dekat.

Gambar 2.33 *Posisi menghadap penuh ke meja square stance*

Gambar 2.34 *Side stance untuk pukulan backhand*

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan sikap sedia dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran gerakan kaki (footwork)

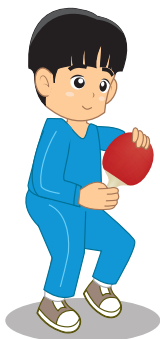
Footwork dalam tenis meja pada garis besarnya dibedakan untuk nomor tunggal dan nomor ganda. *Footwork* yang digunakan dalam permainan tunggal sudah otomatis digunakan dalam permainan ganda. Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork*, untuk tunggal dapat dibedakan: satu langkah, dua langkah dan tiga langkah atau lebih. Arah pergerakannya bisa ke depan, ke belakang, ke samping kiri, ke samping kanan atau diagonal.

d. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan permainan tenis meja

Terdapat beberapa gerak spesifik pukulan dasar dalam permainan tenis meja antara lain: (1) *push*, (2) *drive*, (3) *block*, (4) *chop*, dan (5) *servis*. Kelima gerak spesifik pukulan tersebut dapat dijelaskan satu per satu berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan *push*

Push adalah gerakan memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka. *Push* biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan *push* itu sendiri dan pukulan-pukulan *chop*. Gambar berikut adalah gerakan *forehand* dan *backhand push*.

Amati dan peragakan gerakan pukulan push dalam permainan tenis meja berikut ini.

Gambar 2.35 Gerakan *forehand push*

Gambar 2.36 Gerakan *backhand push*

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pukulan push dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan *drive*

Drive adalah pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Besarnya sudut yang diakibatkan oleh gerakan kemiringan bet bervariasi sesuai dengan arah jatuhnya bola, putaran bola yang datang dari lawan dan tujuan pemukul itu sendiri. *Drive* dapat digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga kita kontrol sesuai dengan keinginan.

Amati dan peragakan gerakan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja berikut ini.

Gambar **2.37** Gerakan *forehand drive*

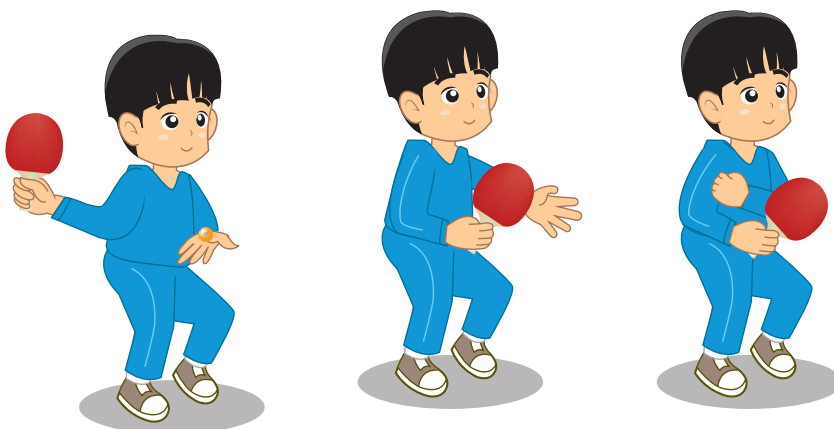
Gambar 2.38 Gerakan *backhand drive*

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan *servis*

Service adalah gerakan memukul bola untuk mengawali permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja dan bola harus melewati atas net dan memantul di meja lawan. Gerakan atau putaran yang diberikan pada bola bisa bermacam-macam. Gambar berikut merupakan contoh rangkaian gerakan *forehand chop servis*.

Amati dan peragakan gerakan pukulan *servis* dalam permainan tenis meja berikut ini.

Gambar 2.40 Rangkaian gerakan *forehand chop servis*

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pukulan *servis* dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

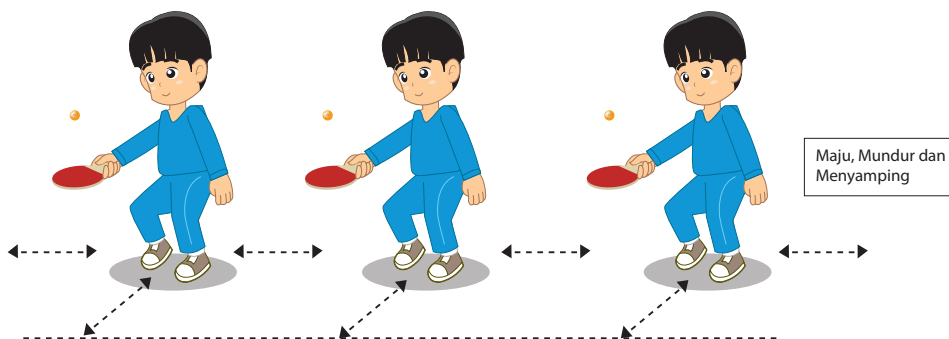
e. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan permainan tenis meja

Tujuan pembelajaran jenis pukulan bola adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan memukul bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan memukul bola, rasakan gerakan memukul bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan memukul bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan memukul bola, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk pembelajaran memukul bola antara lain berikut ini.

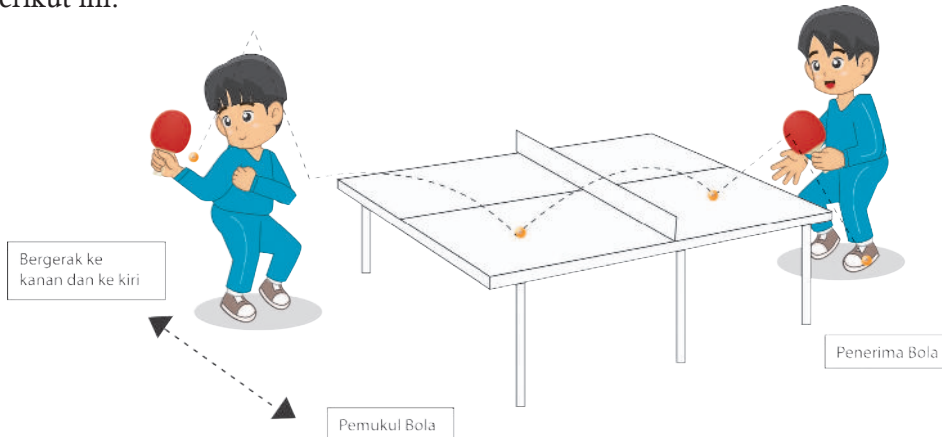
1) Aktivitas pembelajaran 1 : melambung-lambungkan bola dengan pukulan forehand di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, maju-mundur dan bergerak menyamping, secara perorangan, berpasangan atau kelompok.

Amati dan peragakan gerakan melambung-lambungkan bola dengan pukulan *forehand* di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, maju-mundur dan bergerak menyamping, secara perorangan, berpasangan atau kelompok dalam permainan tenis meja berikut ini.

Gambar 2.41 Aktivitas pembelajaran 1 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 1 memukul-mukul bola dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

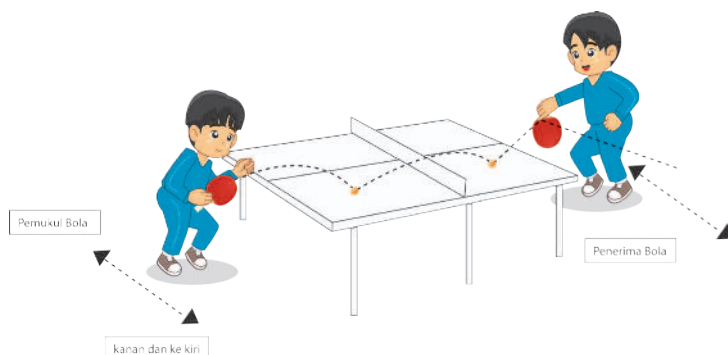
2) **Pembelajaran 2 : melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan pukulan *forehand*, di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian.**

Amati dan peragakan gerakan melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan teknik pukulan *forehand*, di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian dalam permainan tenis meja berikut ini.

Gambar 2.42 Aktivitas pembelajaran 2 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 2 memukul-mukul bola dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) **Pembelajaran 3 : memukul bola dengan pukulan *backhand* dalam posisi di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian.**

Amati dan peragakan gerakan memukul bola dengan pukulan *backhand* dalam posisi di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian dalam permainan tenis meja berikut ini.

Gambar 2.43 Aktivitas pembelajaran 3 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

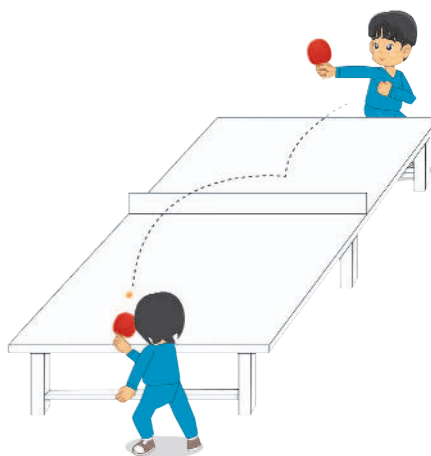
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 3 memukul-mukul bola dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

f. Aktivitas pembelajaran bermain dengan menggunaan peraturan yang dimodifikasi dalam permainan tenis meja

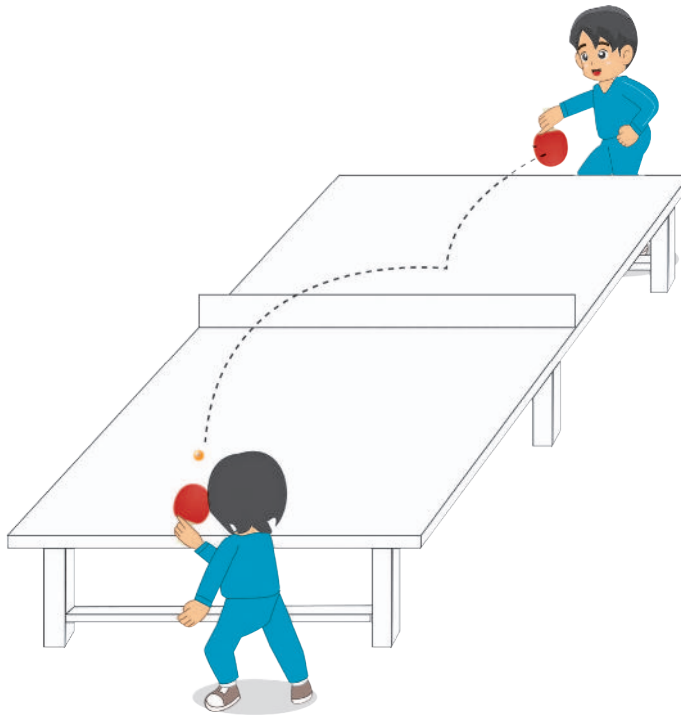
1) Aktivitas Pembelajaran 1 : bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *forehand.* Pihak yang bolanya banyak mati diangap kalah. Lakukan pembelajaran ini ± 4 – 5 menit secara bergantian.

Amati dan peragakan aktivitas bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *forehand* berikut ini.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 1 bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan dimodifikasi, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

Gambar 2.44 Aktivitas pembelajaran 1 permainan tenis meja

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

2) Aktivitas Pembelajaran 2 : bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand*. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan pembelajaran ini ± 4 – 5 menit secara bergantian.

Amati dan peragakan aktivitas bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand* berikut ini.

Gambar 2.45 Aktivitas pembelajaran 2 permainan tenis meja

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran permainan tenis meja yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

Penilaian Pelajaran 2

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Tugas ini dikerjakan di buku tugas.

1. Permainan kasti tergolong permainan . . . .
   a. bola kecil
   b. bola besar
   c. anak-anak
   d. orang dewasa
2. Di bawah ini adalah gerakan bermain kasti, kecuali . . . .
   a. melempar bola
   b. sliding
   c. menangkap bola
   d. memukul bola
3. Seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari . . . .
   a. bawah dengan dua tangan
   b. atas dengan dua tangan
   c. bawah dengan satu tangan
   d. atas dengan satu tangan
4. Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima, merupakan cara melempar bola . . . .
   a. lurus mendatar
   b. melambung
   c. rendah
   d. menggelundung
5. Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh, merupakan cara melempar bola . . . .
   a. lurus mendatar
   b. melambung
   c. rendah
   d. menggelundung
6. Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut, merupakan cara melempar bola . . . .
   a. lurus mendatar
   b. melambung
   c. rendah
   d. menggelundung
7. Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola . . . .
   a. samping
   b. melambung
   c. mendatar
   d. menggelundung
8. Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas dan pandangan ke arah bola datang, merupakan cara menangkap bola . . . .
   a. samping
   b. melambung
   c. mendatar
   d. menggelundung

9. Di bawah ini adalah gerakan memukul bola dalam permainan kasti, kecuali . . . .
   a. pukulan samping b. pukulan melambung jauh
   c. pukulan mendatar d. pukulan rendah
10. Sikap setelah memukul bola, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan, merupakan cara memukul bola . . . .
   a. lurus mendatar b. melambung tinggi
   c. setinggi dada d. bergulir di tanah
11. Cara-cara melakukan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan disebut . . . .
   a. jenis pukulan b. teknik pukulan
   c. strategi pukulan d. variasi pukulan
12. Pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dalam permainan bulu tangkis dinamakan . . . .
   a. pukulan *forehand* b. pukulan *backhand*
   c. pukulan servis d. pukulan smesh
13. Pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan dinamakan . . . .
   a. pukulan servis b. pukulan *drive*
   c. pukulan *dropshot* d. pukulan *lob*
14. Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net dinamakan . . . .
   a. pukulan servis b. pukulan *drive*
   c. pukulan *dropshot* d. pukulan *lob*
15. Pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar dinamakan . . . .
   a. pukulan servis b. pukulan *drive*
   c. pukulan *dropshot* d. pukulan *lob*
16. Pukulan dalam permainan bulu tangkis yang sering mendapatkan angka adalah . . . .
   a. pukulan smesh b. pukulan *drive*
   c. pukulan *dropshot* d. pukulan *lob*
17. Pukulan servis yang sering dilakukan dalam permainan ganda adalah . . . .
   a. servis *lob* b. servis *drive*
   c. servis *flick* d. short *servis*
18. Pukulan servis yang dilakukan dengan menggunakan gerak tipu adalah . . . .
   a. servis *lob* b. servis *drive*
   c. servis *flick* d. short *servis*

19. Pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung ke arah belakang dinamakan . . . .
    a. *overhead lob* b. *underhand lob*
    c. *sidehand lob* d. *backhand lob*
20. Pukulan *lob* yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang dinamakan . . . .
    a. *overhead lob* b. *underhand lob*
    c. *sidehand lob* d. *backhand lob*
21. Pegangan bet tenis meja yang populer terutama di negara-negara Eropa adalah . . . .
    a. *Shakehand grip* b. *Penhold grip*
    c. *Eropen grip* d. *American grip*
22. Pegangan bet tenis meja yang hanya satu sisi bet yang dapat digunakan adalah . . . .
    a. *Shakehand grip* b. *Penhold grip*
    c. *Eropen grip* d. *American grip*
23. Stance atau posisi badan yang digunakan untuk siap menerima servis adalah . . . .
    a. *side stance* b. *under stance*
    c. *square stance* d. *full stance*
24. Di bawah ini adalah pukulan permainan tenis meja, kecuali . . . .
    a. *push* b. *drive*
    c. *block* d. *stance*
25. Gerakan memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka adalah . . . .
    a. *push* b. *drive*
    c. *block* d. *chop*
26. Gerakan pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup adalah . . . .
    a. *push* b. *drive*
    c. *block* d. *chop*
27. Gerakan memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup adalah . . . .
    a. *push* b. *drive*
    c. *block* d. *chop*
28. Gerakan memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok adalah . . . .
    a. *push* b. *drive*
    c. *block* d. *chop*

29. Jenis pukulan yang digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga dikontrol sesuai dengan keinginan adalah . . . .
    a. push *b. drive*
    c. block *d. chop*
30. Jenis pukulan yang digunakan untuk mengembalikan bola-bola drive atau bola-bola dengan putaran atas (top spin) adalah . . . .
    a. push *b. drive*
    c. block *d. chop*

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Tulisan macam-macam cara melempar bola dalam permainan kasti.
2. Tulisan macam-macam cara menangkap bola dalam permainan kasti.
3. Tulisan macam-macam cara memukul bola dalam permainan kasti.
4. Jelaskan cara melempar dan menangkap bola dalam permainan kastil.
5. Jelaskan cara memukul bola dalam permainan kasti.
6. Tulisan gerakan-gerakan permainan bulu tangkis.
7. Tulisan macam-macam cara pegangan raket permainan bulu tangkis.
8. Jelaskan cara memegang raket dalam permainan bulu tangkis.
9. Jelaskan cara melakukan pukulan lob dalam permainan bulu tangkis.
10. Jelaskan cara melakukan pukulan servis dalam permainan bulu tangkis.
11. Tulisan gerakan-gerakan pukulan dalam permainan tenis meja.
12. Jelaskan cara memegang bat dalam permainan tenis meja.
13. Jelaskan cara melakukan pukulan drive dalam permainan tenis meja.
14. Jelaskan cara melakukan pukulan push dalam permainan tenis meja.
15. Jelaskan cara melakukan pukulan servis dalam permainan tenis meja.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet kasti, bulu tangkis, dan tenis meja baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola kecil.
2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang permainan kasti, bulu tangkis, dan tenis meja secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola kecil.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Lakukan gerakan memukul bola dalam permainan kasti. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan gerakan pukulan *forehand* dalam permainan bulu tangkis. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
4. Lakukan gerakan pukulan *backhand* dalam permainan bulu tangkis. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
5. Lakukan gerakan pukulan servis dalam permainan bulu tangkis. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
6. Lakukan gerakan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
7. Lakukan gerakan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
8. Lakukan gerakan pukulan servis dalam permainan tenis meja. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

B. Penilaian Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan gerak dasar dalam permainan kasti, bulu tangkis, dan tenis meja. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran permainan kasti, bulu tangkis, dan tenis meja. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik
3 = baik
2 = cukup
1 = kurang

No.	Nama siswa	Disiplin				Sportivitas				Kerja sama				Tanggung Jawab				∑	NA
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																		

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Aktivitas Atletik

3

A. Pengertian dan Asal Usul Atletik

1. Pengertian dan Asal Usul Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "athlon atau athlum" artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan "*athleta*" (atlet). Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingan/ diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Istilah "*athletic*" dalam bahasa Inggris dan atletik dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk renang, bola basket, tenis, sepak bola, senam dan lain-lain.

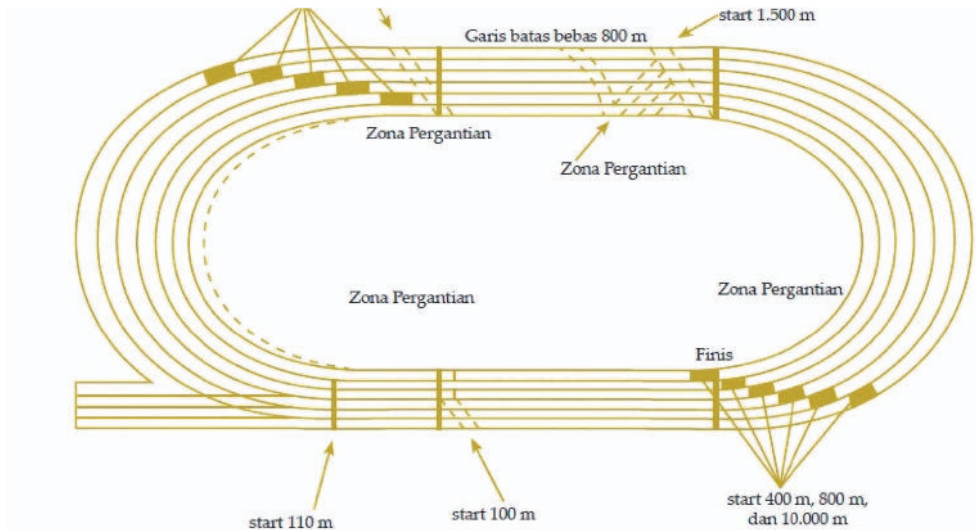
Menurut sejarah, bangsa Yunani yang pertama kali menyelenggarakan perlombaan atletik. Hal ini dapat dibaca dari karya pujangga Yunani Purba bernama *Homerus*. Atletik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani "*Athlos*", artinya lomba. pada waktu itu cabang olahraga atletik dikenal dengan pentahlon atau panca lomba dan decathlon atau dasa lomba.

pada nomor lari (*marathon*), nomor ini merupakan kegiatan berlari yang telah dimulai sejak tahun 490 sebelum Masehi. Kegiatan itu berawal dari sebuah kota kecil yang bernama Marathon, 40 km dari Athena. Jarak sepanjang itulah yang diperlombakan dalam Olimpiade 1889 di Athena. Baru pada tahun 1908, jarak marathon dibakukan menjadi jarak 42,195 km. Sejak itu, cabang olahraga marathon selalu menjadi puncak sekaligus penutup seluruh rangkaian olahraga.

Olimpiade modern dilaksanakan atas prakarsa seorang warga negara Prancis yang bernama Baron Peire Louherbin pada tahun 1896 bertempat di Athena Yunani. Dalam Olimpiade tersebut nomor atletik merupakan tambang medali yang diperebutkan.

Namun organisasi olahraga atletik internasional baru terbentuk pada tanggal 17 juli 1912 pada Olimpiade ke-5 di Stockhom, Swedia dengan nama "*International Amateur Athletic Federation*" yang disingkat IAAF. Sejak saat itu,

atletik mengalami perkembangan yang sangat pesat. pada tanggal 3 September 1950 di Indonesia berdiri PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

2. Lapangan Lari

Sumber: PB. PASI
Gambar 3.1 Lapangan/sektor yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat dan lari

B. Aktivitas Pembelajaran Atletik Melalui Jalan Cepat

1. Sejarah Jalan Cepat

Pada olahraga jalan cepat tidak diperkenankan langkah melayang atau membuat lompatan. Menurut aturan, kaki pejalan cepat harus tetap di atas tanah dan sekurang-kurangnya satu kaki harus selalu menginjak tanah. Jalan cepat adalah suatu nomor atletik yang harus dilakukan dengan segala kesungguhan.

Jalan cepat diadakan pada tahun 1867 di London. Pada tahun 1912 jalan cepat 10 km diselenggarakan pada lintasan sebagai salah satu nomor olimpiade tahun 1976 tercantum nomor jalan cepat 20 km, yang sejak 1956 dipertandingkan dalam olimpiade. Tetapi pada olimpiade tahun 1980 di Mokswa, jalan cepat 50 km dicantumkan lagi dalam nomor perlombaan.

Pada tahun-tahun terakhir ini perlombaan jalan cepat mulai banyak penggemarnya dan dibicarakan. Dalam olimpiade modern perlombaan jalan cepat 20 km, dan 50 km telah lama menjadi nomor yang selalu diperlombakan. Di Indonesia perlombaan jalan cepat sebagai nomor yang diperlombakan pada kejuaraan nasional atletik tahun 1978. Jarak yang diperlombakan ialah untuk wanita: 5 km dan 10 km, dan untuk pria: 10 km dan 20 km.

2. Perbedaan antara Jalan Cepat dan Lari

Secara teknis jalan dengan lari tidak ada perbedaan yang berarti. Baik jalan maupun lari adalah gerakan memindahkan badan kemuka dengan langkah-langkah kaki. Perbedaan jalan cepat dan lari yaitu gerakan jalan cepat selalu ada kaki yang berhubungan/kontak dengan tanah. Artinya, setiap saat salah satu kaki selalu terjadi kontak/menginjak tanah. Gerakan lari, ada saat melayang, pada waktu melangkah. Artinya, pada saat tertentu kedua kaki lepas atau tidak menyetuh/menginjak tanah.

3. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama melangkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/ menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/vertikal.

Perlombaan jalan cepat yang penting diperhatikan oleh setiap pejalan cepat adalah melakukan gerak langkah maju ke depan dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Artinya bahwa pada setiap akan melangkahkan kaki, salah satu kaki harus selalu tetap berhubungan atau menempel pada tanah.

Pelaksanaan perlombaan jalan cepat itu diawali dengan adanya pemberangkatan (start) dan diakhiri dengan melewati garis finish, maka untuk gerakan jalan cepat ini dapat dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu: gerakan start, jalan cepat, dan melewati garis finish.

Tanpa penguasaan gerak dasar tersebut kamu tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam perlombaan jalan cepat. Sekarang coba kamu baca berbagai macam gerakan jalan cepat dengan cermat, kemudian berlatihlah bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktekkannya, selanjutnya diskusikan bagaimana cara melakukan jalan cepat yang baik dan benar. Kamu harus yakin bahwa kamu bisa melakukannya, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya.

Pembelajaran gerak spesifik jalan cepat akan diuraikan secara lengkap berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start pada jalan cepat

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Karena start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada gerakan khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap start pada umumnya adalah berikut ini. Pada aba "bersedia", pejalan menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendor. Pada "bunyi pistol" atau aba "Ya", segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik gerakan kaki, ayunan lengan, sikap badan, dan pandangan mata jalan cepat

Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke depan, lutut ditekuk, tungkai bergantung ke muka, karena ayunan paha ke depan tungkai bawah ikut terayun ke depan, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik fase tumpuan dua kaki

Amati dan peragakan gerakan spesifik fase tumpuan dua kaki jalan cepat berikut ini.

(1) Fase gerakan tumpuan dua kaki ini terjadi sangat singkat.
(2) Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, pada saat itu pula berakhir dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan.
(3) Tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan berlawanan antara bahu dan pinggul.
(4) Lakukan gerakan fase tumpuan dua kaki berulang-ulang.

Gambar 3.2 Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan tumpuan dua kaki

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan fase tumpuan dua kaki jalan cepat kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik fase tarikan kaki

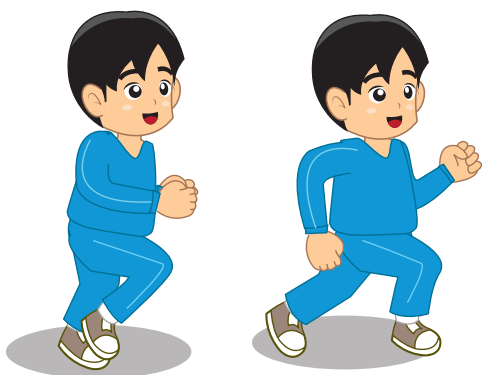
Amati dan peragakan gerakan spesifik fase tarikan kaki jalan cepat berikut ini.

(1) Fase gerakan tarikan dimulai setelah gerakan terdahulu selesai.
(2) Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan.
(3) Gerakan ini selesai apabila badan berada di atas kaki penopang.
(4) Lakukan gerakan fase tarikan kaki berulang-ulang.

Gambar 3.3 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tarikan kaki

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan fase tarikan kaki jalan cepat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik fase relaksasi

Gambar 3.4 Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan relaksasi

Amati dan peragakan gerakan spesifik fase relaksasi jalan cepat berikut ini.

1) Tahap ini berada antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki.
2) Pinggang ada pada bidang yang sama dengan bahu.
3) Lengan vertikal dan paralel di samping badan.
4) Lakukan gerakan fase relaksasi berulang-ulang.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan fase relaksasi jalan cepat kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

(1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
(3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik fase dorongan kaki

Amati dan peragakan gerakan spesifik fase dorongan kaki jalan cepat berikut ini.

1) Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu.

2) Kaki yang baru saja menyelesaikan tarikan mulai mengambil alih gerakan dorongan. Kaki yang lain bergerak maju dan diluruskan.
3) Jangkauan gerak yang lebar di mana pinggang berada pada sisi yang sama, maju searah, memungkinkan suatu fleksibilitas yang besar dan memberi kaki dorong waktu yang lebih lama bekerja dengan meluruskan pergelangan kaki.
4) Lengan melakukan fungsi pengimbangan secara diametris/wajar berlawanan dengan kaki.
5) Lakukan gerakan fase dorongan kaki berulang-ulang.

Gambar 3.5 Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan dorongan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan fase gerakan dorongan jalan cepat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memasuki garis *finish* jalan cepat

Pembelajaran jalan cepat memasuki garis finish menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan kecepatan maksimal (pengerahan tanaga 85-95%) dilakukan dengan pengulangan 10-15 kali dengan istirahat atau pemulihan tenaga 2-3 menit.

4. Aktivitas pembelajaran gerakan khusus jalan cepat

a. Aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat pada lintasan lurus

Cara melakukan jalan cepat pada lintasan lurus adalah berikut ini.

1) Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus.
2) Menjaga agar badan bergerak pada jalur lurus sehingga tidak terjadi pengurangan jangkauan langkah ataupun kecepatan.
3) Berkonsentrasi pada gerak sebelah kaki dalam tahap penarikan dengan menancapkan tumit pada tanah dan berkonsentrasi pada gerak tersebut oleh kaki yang lain, kemudian perhatikan kedua kaki.
4) Seperti pembelajaran 3) tetapi berkonsentrasi pada kaki pendorong.
5) Lakukan pembelajaran di atas berulang kali, pertama dengan satu kaki kemudian dengan kedua belah kaki.
6) Dengan langkah terkontrol, lakukan langkah-langkah percepatan dan perubahan-perubahan irama jalan, pada jarak-jarak yang pendek.

b. Aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat pada tikungan

Cara melakukan jalan cepat pada tikungan adalah berikut ini.

1) Badan dan kepala diusahakan tetap vertikal, lengan bengkok pada siku dengan sudut ±90º.
2) Kaki belakang setelah melakukan dorongan dengan sempurna, bergerak maju ke depan, bengkok dan ujung jari kaki dekat dengan tanah.
3) Kaki depan ditarik ke belakang dan diluruskan sampai mencapai penarikan dan dorongan.
4) Kaki-kaki bergerak pada satu garis dalam arah jalan cepat dan titik pusat gravitasi menempuh jalur yang sama.

5. Aktivitas pembelajaran jarak-jarak pada jalan cepat

a. Aktivitas pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter

Pembelajaran untuk jalan cepat terdiri atas pembelajaran prinsip dan pembelajaran kekuatan, kecepatan, dan stamina. Jalan cepat menempuh jarak pendek dilakukan sambil memperhatikan secara terus-menerus kontak kaki dengan tanah, gerak lengan, dan kerja pinggang secara aktif. Pembelajaran bisa dilakukan dengan cara naik dan turun bukit, berbaris dengan langkah besar, jalan

cepat dengan berbagai kecepatan, pembelajaran senam untuk memudahkan gerak pinggang dan bahu, dan untuk menguatkan otot-otot kaki, perut, dan punggung.

Pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan cara berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran gerakan start jalan cepat

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Karena start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada gerakan khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap start pada umumnya adalah berikut ini. Pada aba "bersedia", atlet menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendor. Pada "bunyi pistol" atau aba "Ya", segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.

2) Aktivitas pembelajaran gerakan langkah jalan cepat

Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke depan, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke depan, karena ayunan paha ke depan tungkai bawah ikut terayun ke depan, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

3) Aktivitas pembelajaran kecondongan badan sedikit ke depan dengan ayunan lengan pada jalan cepat

Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

4) Aktivitas pembelajaran gerakan finish jalan cepat

Tidak ada gerak khusus untuk memasuki finish jalan cepat. Umumnya jalan terus hingga melewati garis finish, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter. Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.

b. Aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat menempuh jarak 500-1.000 meter

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menempuh jarak 500-1.000 meter berikut ini.

Pembelajaran jalan cepat dengan menempuh jarak 500-1.000 meter sama dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter, akan tetapi dilakukan dengan kecepatan sub-maksimal dengan pengulangan antara 6-12 kali dengan istirahat atau pemulihan antara 3-4 menit.

Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas dilanjutkan dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter. Pembelajaran ini dilakukan sama dengan pembelajaran di atas, akan tetapi dilakukan dalam bentuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan start berdiri sampai dengan *finish*.

Sumber: PB PASI

Gambar 3.6 Perlombaan jalan cepat

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran jalan cepat yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

6. Hal-Hal yang Perlu Dihindari dan Diutamakan dalam Jalan Cepat

a. Hal-hal yang perlu dihindari dalam jalan cepat

1) Kehilangan hubungan/kontak dengan tanah (terlepas dari permukaan tanah dan ada saat melayang).
2) Kecondongan badan terlalu ke depan atau tertinggal di belakang.
3) Menarik atau menurunkan titik pusat gravitasi badan.
4) Mendorong titik gravitasi menurut jalur yang *zig-zag.*
5) Langkah terlalu pendek.

b. Hal-hal yang perlu diutamakan dalam jalan cepat

1) Pelihara lutut tetap lurus pada saat/fase menumpu.
2) Perkuatlah otot-otot belakang/punggung dan otot-otot daerah perut.
3) Cegahlah badan dan lengan diangkat terlalu tinggi.
4) Gerakkan kaki pada/di atas garis lurus.
5) Lakukan daya dorong yang penuh, gunakan gerak lengan yang mudah dan gerakan yang baik dari pinggang.

C. Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek

Perlombaan lari jarak pendek dalam dunia atletik sering disebut sebagai lari sprint atau lari cepat. Seorang pelari jarak pendek biasanya dipanggil dengan sebutan *sprinter*. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada *event* internasional, jika diadakan di lapangan terbuka (*outdoor*), meliputi nomor lari 100 m, 200 m, dan 400 m. Lari jarak pendek yang dilombakan di lapangan tertutup (*indoor*) meliputi, lari 50 m, 60 m, 200 m, 400 m.

Lari cepat ialah lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (*sprint*) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putra maupun putri. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing.

Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/sprint adalah *start* atau pertolakan. Keterlambatan atau ketidaktelitian pada waktu melakukan *start* sangat merugikan pelari jarak pendek (*sprinter*). Oleh sebab itu, cara melakukan *start* yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek

Amati dan peragakan gerakan start lari jarak pendek berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start* panjang (*long start*)

Cara melakukannya berikut ini.

1) Sikap jongkok rileks.
2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
3) Kaki kiri berada di depan dengan posisi jinjit.
4) Kedua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf ‘ v ‘ terbalik.
5) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba start berikutnya.

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start* menengah (*medium start*)

Cara melakukannya berikut ini.

1) Sikap jongkok rileks.
2) Lutut kaki kanan menempel di tanah
3) Kaki kiri berada di samping lutut kaki kanan dengan jarak ± satu kepal.
4) Kedua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf ‘ v ‘ terbalik.
5) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba start berikutnya.

c. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start* pendek (*short start)*

Cara melakukannya berikut ini.
1) Sikap jongkok rileks.
2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
3) Kaki kiri terletak di antara kaki kanan dan lutut kaki kanan.
4) Kedua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf huruf ‘ v ‘ terbalik.

Gambar 3.7 Macam-macam bentuk start lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan start lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

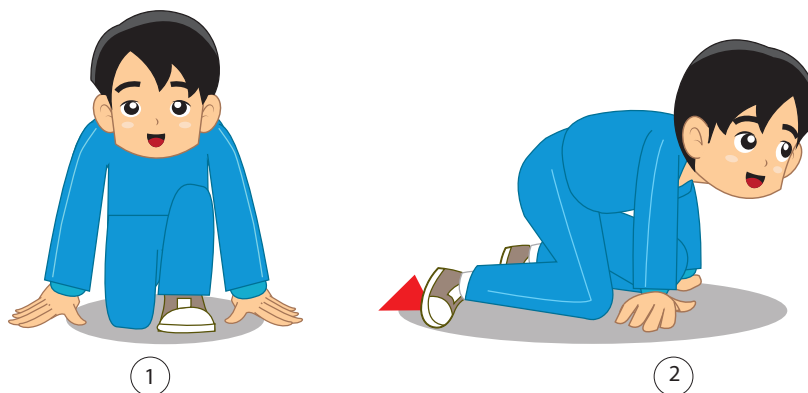
1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start* jongkok dengan aba-aba *start* lari jarak pendek

Dalam melakukan start jongkok, ada tiga tahapan yang disesuaikan dengan aba-aba.

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba "Bersedia"

Amati dan peragakan gerakan *start* lari jarak pendek aba-aba "Bersedia", berikut ini.

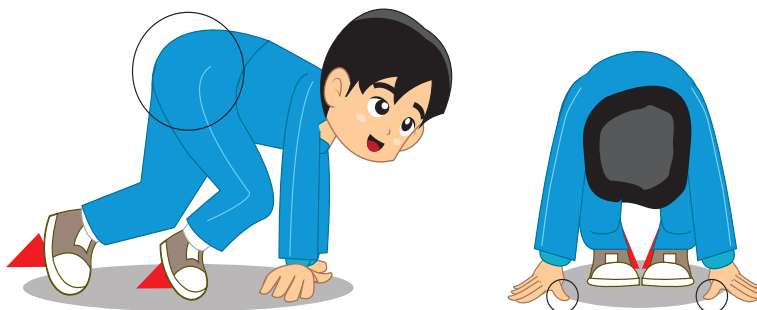
1) Satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak ± satu jengkal dari garis start. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah ± satu kepal.
2) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis start, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf ' v ' terbalik).
3) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

Gambar 3.8 Sikap aba-aba bersedia start lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan start aba-aba bersedia lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik aba-aba "siap"

Amati dan peragakan gerakan *start* lari jarak pendek aba-aba "siap", berikut ini.

1) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat lebih tinggi dari bahu dan berat badan dibawa ke depan, kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
2) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

Gambar 3.9 Sikap aba-aba siap start lari jarak pendek

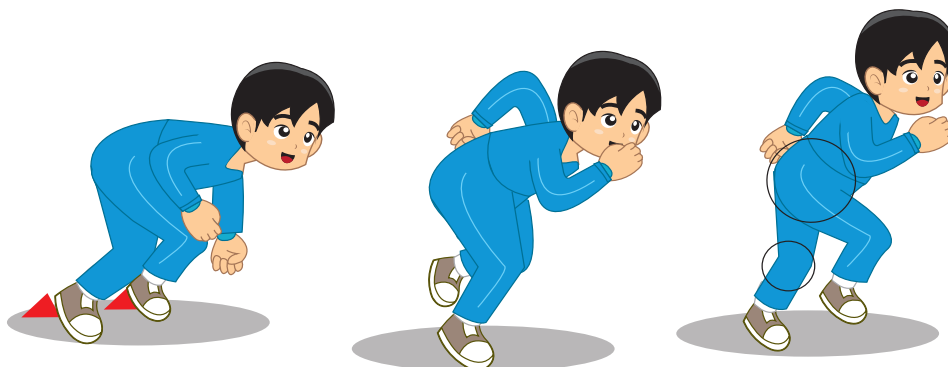
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan start aba-aba siap lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba "Ya"

Amati dan peragakan gerakan start lari jarak pendek aba-aba "ya", berikut ini.

1) Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
2) Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.

3) Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur)

Gambar **3.10** Sikap aba-aba ya start lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan start aba-aba ya lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek (sprint)

Amati dan peragakan gerakan lari jarak pendek berikut ini.

a. Gerak dasar lari cepat yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat.
b. Sikap badan condong ke depan ± 60º, sehingga titik berat badan selalu di depan.
c. Ayunan lengan kuat dan cepat, siku ditekuk 90º, kedua jari-jari tangan lurus, agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.
d. Setelah ± 20 m dari garis start, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.

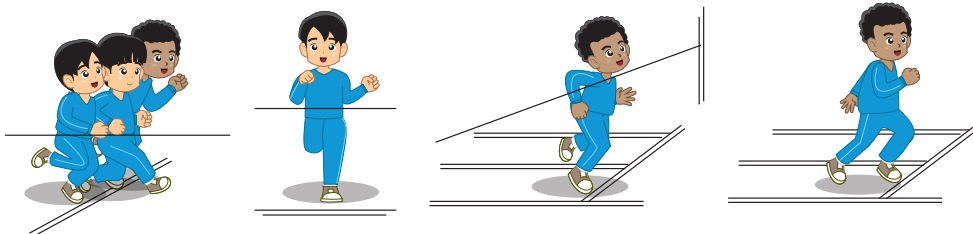
Gambar **3.11** Teknik gerakan lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memasuki garis finish lari jarak pendek

Amati dan peragakan gerakan memasuki garis *finish* lari jarak pendek berikut ini.

a. Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis finish masih 10 m di belakang garis sesungguhnya.
b. Setelah sampai ± satu meter di depan garis *finish*, dorong badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.
c. Sampai garis finish membusungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan.

Gambar 3.12 Teknik gerakan finish lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

5. Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek

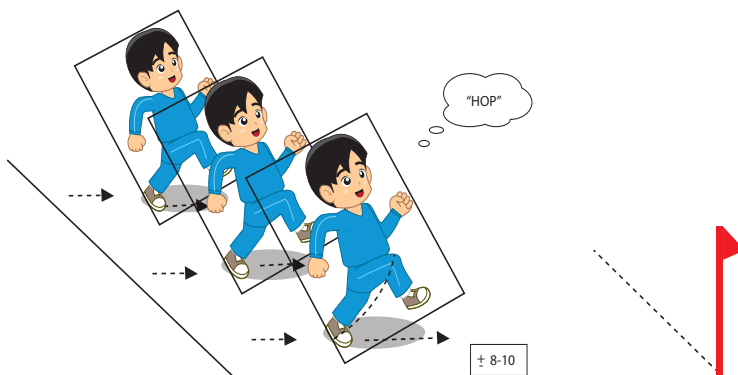
Tujuan pembelajaran lari jarak pendek adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan lari jarak pendek yang telah dipelajari. Setelah kamu melakukan gerakan lari jarak pendek, rasakan gerakan lari jarak pendek yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan lari jarak pendek dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan lari jarak pendek, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Bentuk-bentuk pembelajaran lari jarak pendek antara lain berikut ini.

a. Aktivitas Pembelajaran 1 : berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.

Amati dan peragakan gerakan berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki lari jarak pendek berikut ini.

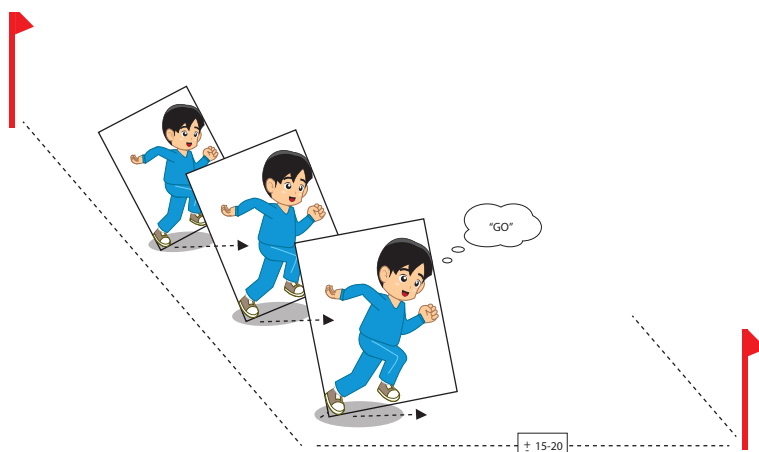
1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok.
2) Lakukan berlari *jogging*/pelan saat ada aba-aba "*hop*" angkat satu paha ke depan atas (bergantian kanan dan kiri), badan tegak dan pandangan ke depan, hingga kaki yang di belakang lurus.
3) Lakukan pada jarak ± 8-10 m.
4) Tanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan

Gambar 3.13 Bentuk pembelajaran 1 lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 1 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas Pembelajaran 2 : Lari cepat dengan langkah kaki lebar

Amati dan peragakan gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar lari jarak pendek berikut ini.

1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok, berdiri pada garis start posisi kaki melangkah.
2) Lakukan lari dari garis start dengan langkah lebar, menempuh jarak ± 15-20 m, setelah ada aba-aba "go".
3) Saat lari badan rileks atau tidak kaku, pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.
4) Tanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Gambar 3.14 Bentuk pembelajaran 2 lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 2 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran 3 : koordinasi *start* jongkok

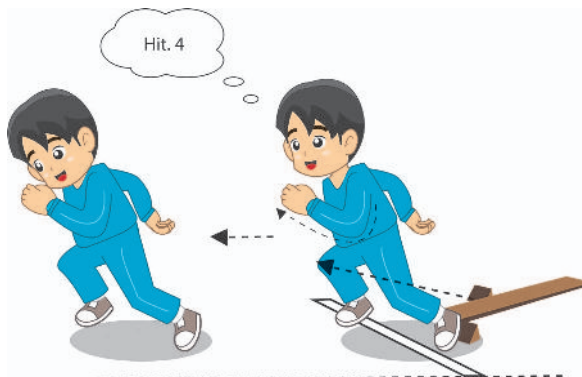
Amati dan peragakan gerakan koordinasi *start* jongkok lari jarak pendek berikut ini.

1) Mengunakan aba-aba, "peserta didik siap...... ". Persiapan untuk melakukan start dapat menggunakan hitungan satu (1). Berdiri tegak pada start block atau menghadap arah gerakan.
2) Mengunakan aba-aba , " bersedia ..." , sikap jongkok dapat menggunakan hitungan dua (2), kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada start block). Kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu dibelakang garis start.
3) Mengunakan aba-aba, " siap... ". Mengangkat pinggul dapat menggunakan hitungan tiga (3). Angkat pinggul ke atas. Posisi pinggul lebih tinggi dari pundak. Pandangan ke depan.

Gambar 3.15 Bentuk pembelajaran 3 teknik dasar start jongkok.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 3 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

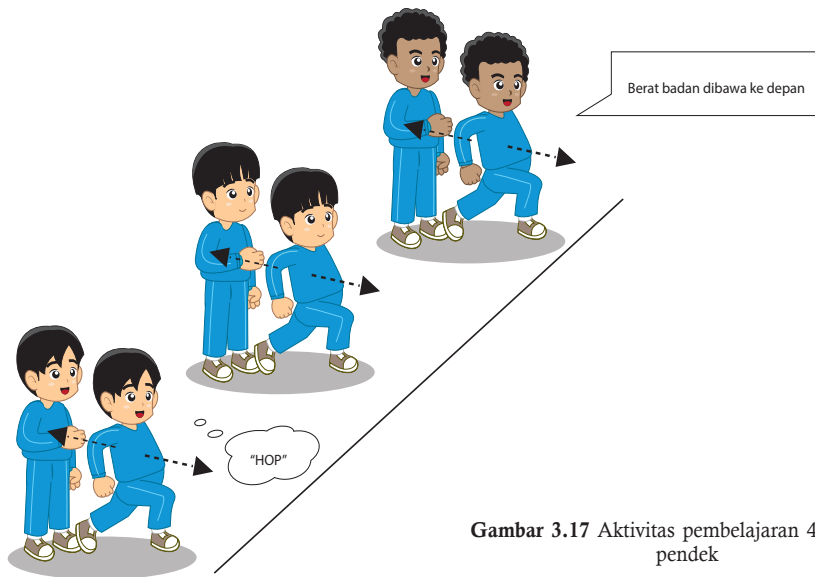
4) Mengunakan aba-aba, “ya/go”. Menolak kaki pada balok start dan mengayun/melangkahkan kaki belakang ke depan, dapat menggunakan hitungan empat (4), Kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan. Kaki kiri dengan kuat menolak pada *start block*/tanah.

Gambar 3.16 Aktivitas pembelajaran 3 lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 3 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e. Aktivitas pembelajaran 4 : membusungkan dada badan dari sikap berdiri

Amati dan peragakan gerakan membusungkan dada badan dari sikap berdiri lari jarak pendek berikut ini.

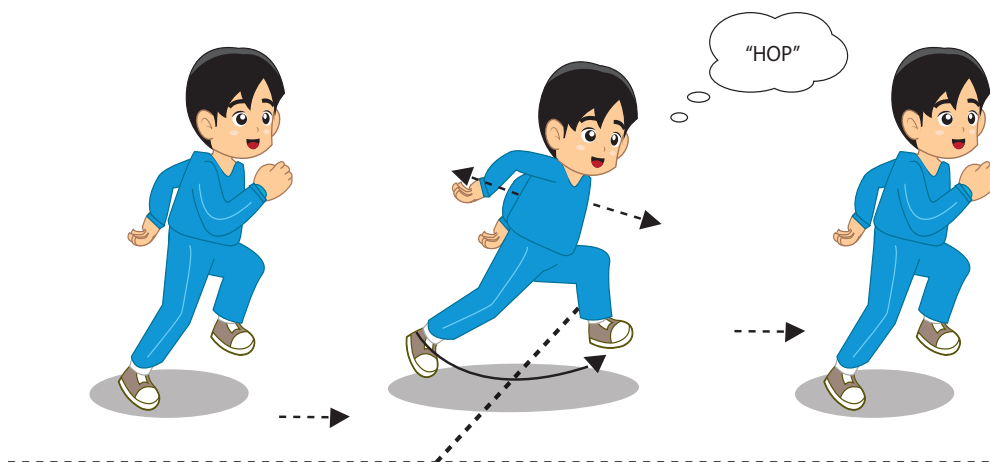
1) Berdiri menghadap arah gerakan, dan kedua kaki dibuka selebar bahu
2) Dilakukan perorangan atau kelompok
3) Saat aba-aba “*hop*” busungkan dada badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke belakang dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.
4) Tanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Gambar 3.17 Aktivitas pembelajaran 4 lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 4 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

f. Aktivitas pembelajaran 5 : membusungkan dada badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging

Amati dan peragakan gerakan busungkan dada diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging lari jarak pendek berikut ini.

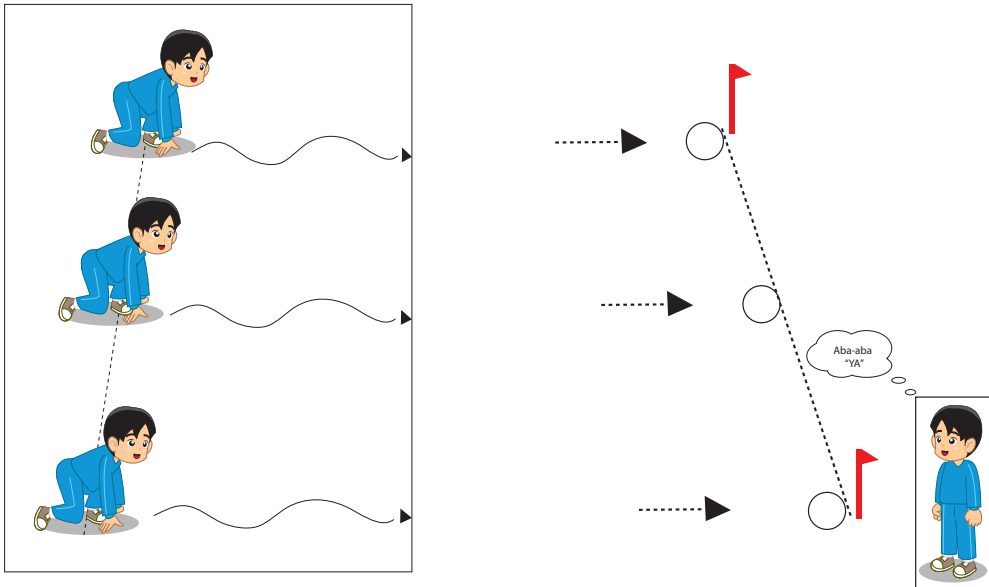
1) Dilakukan perorangan atau kelompok.
2) Lakukan gerak berjalan/jogging.
3) Saat aba-aba "*hop*" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke belakang dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.
4) Tanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Gambar 3.18 Aktivitas pembelajaran 5 lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 5 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

f. Aktivitas Pembelajaran 6 : lomba lari cepat mengambil bola.

Amati dan peragakan aktivitas lari jarak pendek dengan lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan atau berkelompok berikut ini.

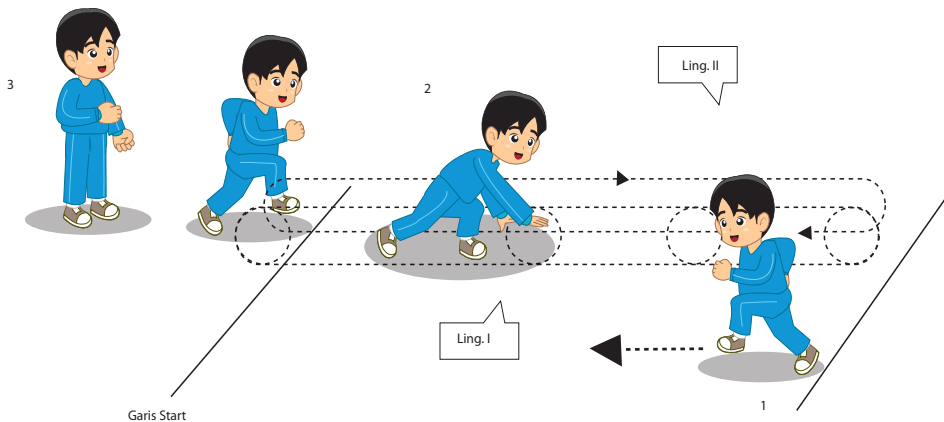
1) Bola diletakkan pada garis tengah lapangan basket /voli.
2) Pelari berdiri/melakukan teknik start jongkok pada garis start, menghadap arah bola.
3) Setelah ada aba-aba "ya" , lakukan lari cepat ke arah bola dan mengambilnya.
4) Pelari yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan menang.
5) Tanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan

Gambar 3.19 Aktivitas pembelajaran 6 lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 6 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

g. Aktivitas pembelajaran 7 : lomba lari cepat beregu dengan "*shutle run*"

Amati dan peragakan aktivitas lari jarak pendek dengan menggunakan lomba lari cepat beregu dengan "*Shutle Run*" berikut ini.

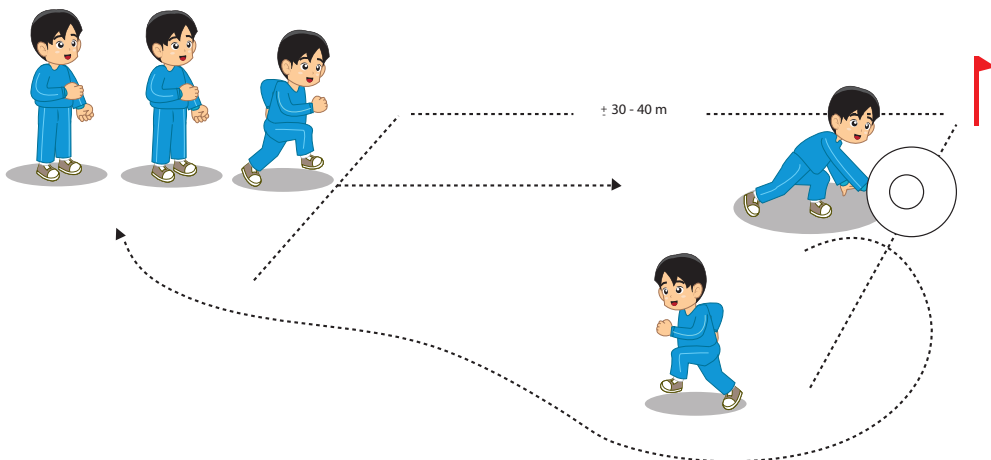
1) Pelari pertama berusaha meletakkan benda pada 2 buah lingkaran yang dipasang di garis lurus.
2) Setelah selesai kembali pada garis start.
3) Pelari kedua berusaha mengambil benda pada 2 buah lingkaran dan kembali pada garis start dengan membawa benda tersebut dan diberikan pada temannya.
4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.

Gambar 3.20 Aktivitas pembelajaran 7 lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 7 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

h. Aktivitas pembelajaran 8 : lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkaran

Amati dan peragakan aktivitas lari jarak pendek dengan menggunakan lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkaran berikut ini.

1) Pelari pertama berusaha meletakkan bola pada lingkaran yang dipasang di garis lurus.
2) Setelah selesai kembali pada garis start.
3) Pelari kedua berusaha mengambil bola di lingkaran dan kembali pada garis start dengan membawa bola tersebut dan diberikan pada temannya.
4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.
5) Regu dinyatakan menang, apabila dapat menyelesaikan tugas dengan cepat (meletakkan dan mengambil bola).
6) Lakukan dengan penuh rasa tanggung jawab, disiplin, dan kerja sama team yang baik.

Gambar 3.21 Aktivitas pembelajaran 8 lari jarak pendek

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran lari jarak pendek yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

6. Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat

a. Hal-hal yang harus dihindari

1) Tidak cukupnya dorongan ke depan dan kurang tingginya lutut diangkat.
2) Menjejakkan keras-keras kaki di atas tanah dan mendaratkannya dengan tumit.
3) Badan condong sekali ke depan atau melengkung ke depan.
4) Memutarkan kepala dan menggerakkan bahu secara berlebih- lebihan.
5) Lengan diayunkan terlalu ke atas dan ayunannya terlampau jauh menyilang dada.
6) Pelurusan yang kurang sempurna dari kaki yang akan dilangkahkan.
7) Berlari zig-zag dengan gerakan ke kiri dan ke kanan.
8) pada aba-aba "Siap", kepala diangkat, dagu jangan terlalu tinggi atau terlalu rendah, melangkah kurang sempurna, dan mencondongkan badan ke depan secara tiba-tiba.

b. Hal-hal yang harus diutamakan

1) Membuat titik tertinggi pada kaki yang mengayun (kaki yang bebas) sama besar dengan kaki yang mendorong (kaki yang menyentuh tanah).
2) Membuat mata kaki yang dilangkahkan ini seelastis mungkin.
3) Menjaga posisi tubuh sama seperti posisi waktu berjalan biasa.
4) Menjaga kepala tetap tegak dan pandangan lurus ke depan.
5) Mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul dan sedikit menyilang ke badan.

6) Membuat gerakan kaki yang sempurna dengan melangkah secara horizontal dan bukan vertikal.
7) Lari pada satu garis lurus dengan meletakkan kaki yang satu tepat di depan kaki yang lainnya.

D. Aktivitas Pembelajaran Atletik Melalui Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah.

1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lompat Jauh

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai gerak dasar untuk melakukan gerakan lompat jauh.

Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu : (1) awalan/ancang-ancang, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan di udara, dan (4) sikap mendarat. Tahapan-tahapan lompat jauh tersebut akan diuraikan satu-persatu berikut ini.

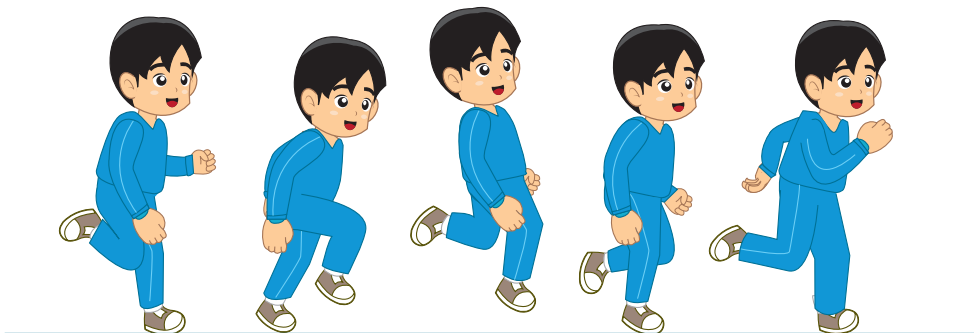
a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan atau ancang-ancang *(approach-run)*

Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

Guna awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan tinggi dan terkendali sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok.

Amati dan peragakan gerakan awalan lompat jauh berikut ini.

1) Tergantung tingkat prestasi, lari ancang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.

2) Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/ bertumpu. kecepatan ancang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
3) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.
4) Jarak awalan 30 – 45 meter.

Gambar 3.22 Aktivitas pembelajaran awalan/ancang-ancang lompat jauh

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan awalan/ancang-ancang dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

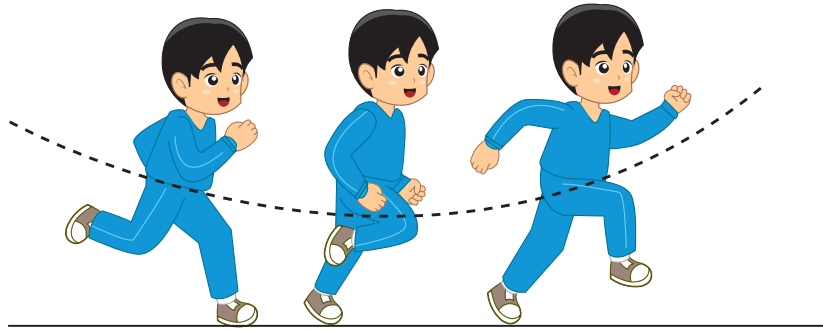
1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tumpuan/tolakan (*take-off*)

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat dan tepat pada papan tolak. Sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak direndahkan ke belakang, kaki tumpu/kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan. Berat badan berada pada kaki tumpu, kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat), pandangan ke depan.

Amati dan peragakan gerakan tolakan lompat jauh berikut ini.

1) Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.
2) Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
3) Bertolaklah ke depan dan ke atas (sudut tolakan 45^o).

Gambar 3.23 Aktivitas pembelajaran tolakan/tumpuan lompat jauh

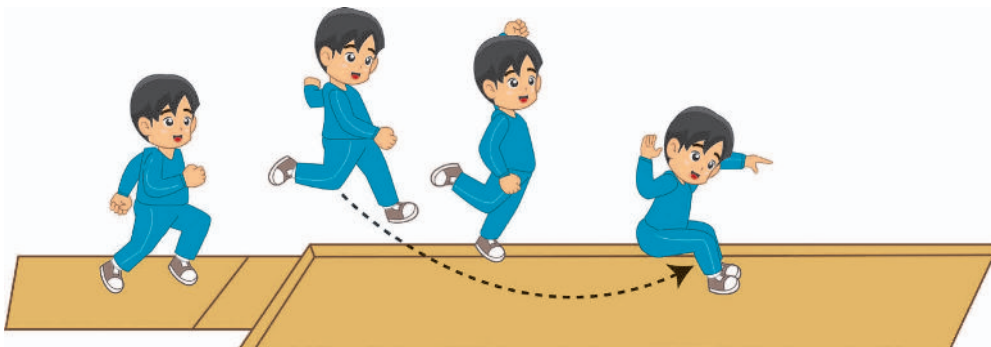
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan tolakan/tumpuan dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melayang di udara

Sikap badan melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolakkan kaki pada papan tolak, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak gerak badan melayang di udara.

Amati dan peragakan gerakan melayang di udara lompat jauh berikut ini.

1) Saat kaki tolak, titik berat badan ke atas, diikuti dengan kaki tolak menyusul kaki ayun.
2) Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok (untuk jongkok).
3) Kemudian saat akan mendarat kedua kaki diarahkan ke depan, yaitu bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan.

Gambar 3.24 Aktivitas pembelajaran sikap melayang di udara lompat jauh

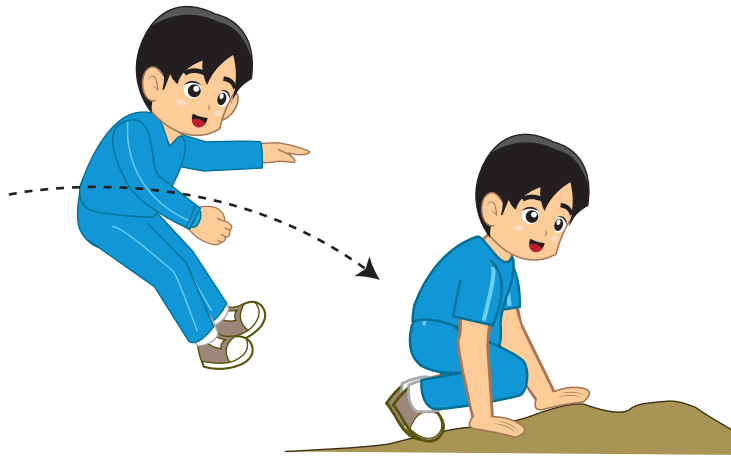
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan sikap melayang dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mendarat

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan. Mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.

Amati dan peragakan gerakan mendarat lompat jauh berikut ini.

1) Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
2) Tariklah kaki mendekati badan.
3) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
4) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.

Gambar 3.25 Aktivitas pembelajaran mendarat lompat jauh

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mendarat dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

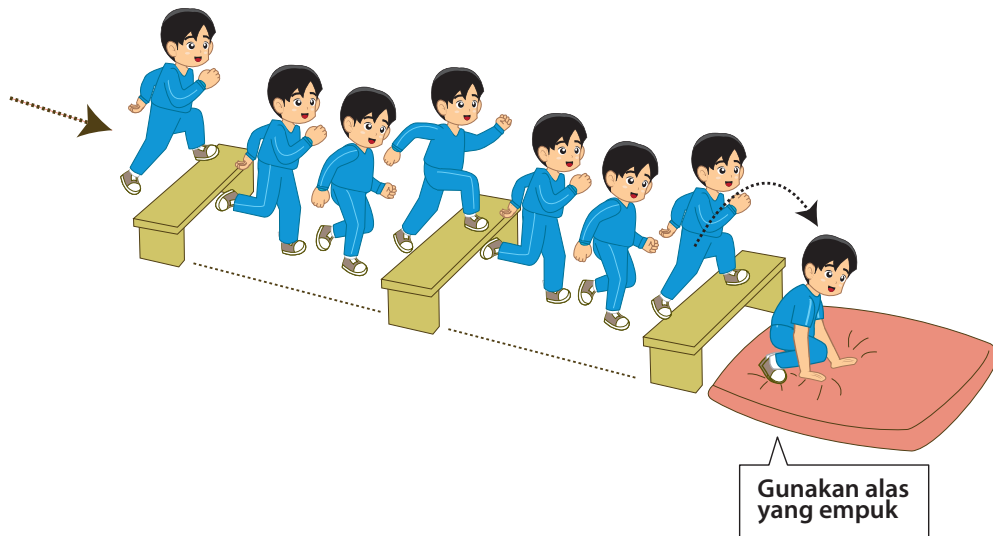
1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

2. Aktivitas pembelajaran tahap-tahap lompat jauh

Tahapan-tahapan dalam mempelajari aktivitas pembelajaran lompat jauh adalah berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran tahap pertama lompat jauh

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran tahap pertama lompat jauh berikut ini.

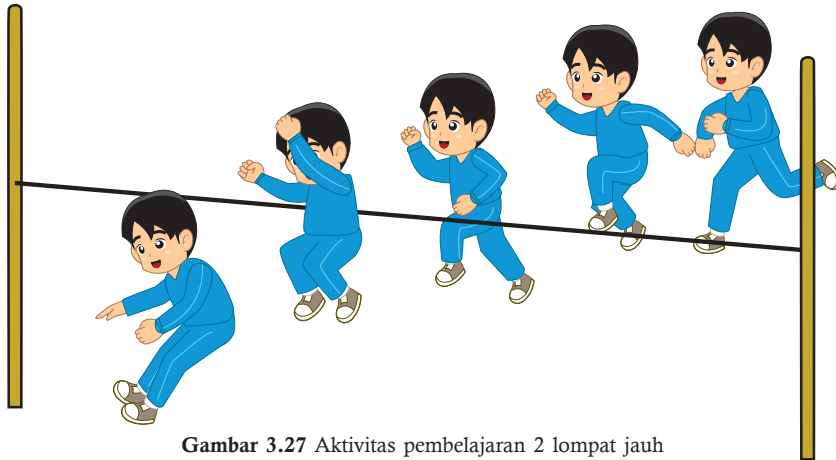
1) Berlari dan menolak melewati bangku yang dipasang melintang, dan lalu dilanjutkan dengan mendarat.
2) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
3) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 3.26 Aktivitas pembelajaran 1 lompat jauh

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 1 dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran tahap kedua lompat jauh

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran tahap kedua lompat jauh berikut ini.

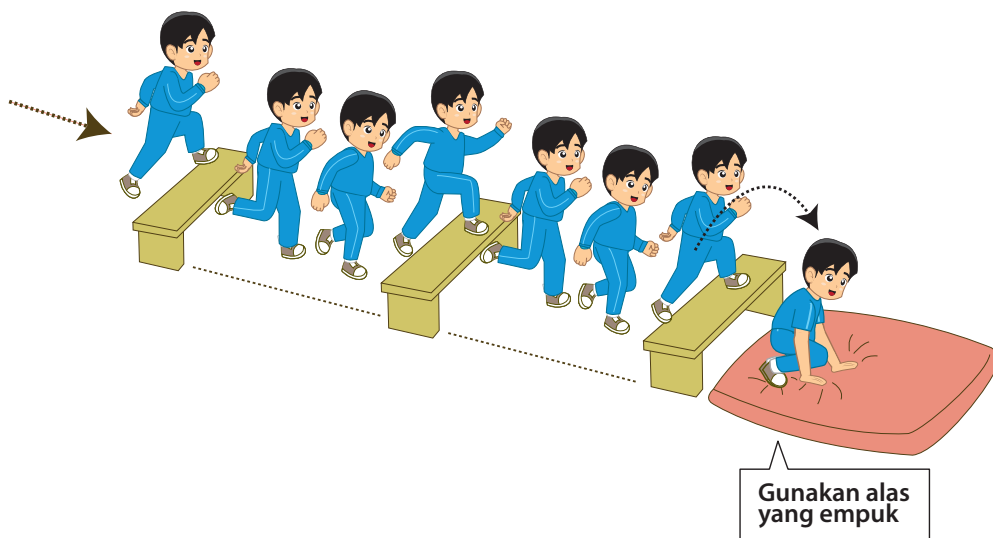
1) Pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian ± 50 cm.
2) Kemudian kamu berdiri ± 4 – 5 meter di depan seutas tali tersebut.
3) Lalu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang.
4) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 3.27 Aktivitas pembelajaran 2 lompat jauh

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 2 dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas Pembelajaran Tahap Ketiga Lompat Jauh

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran tahap ketiga lompat jauh berikut ini.

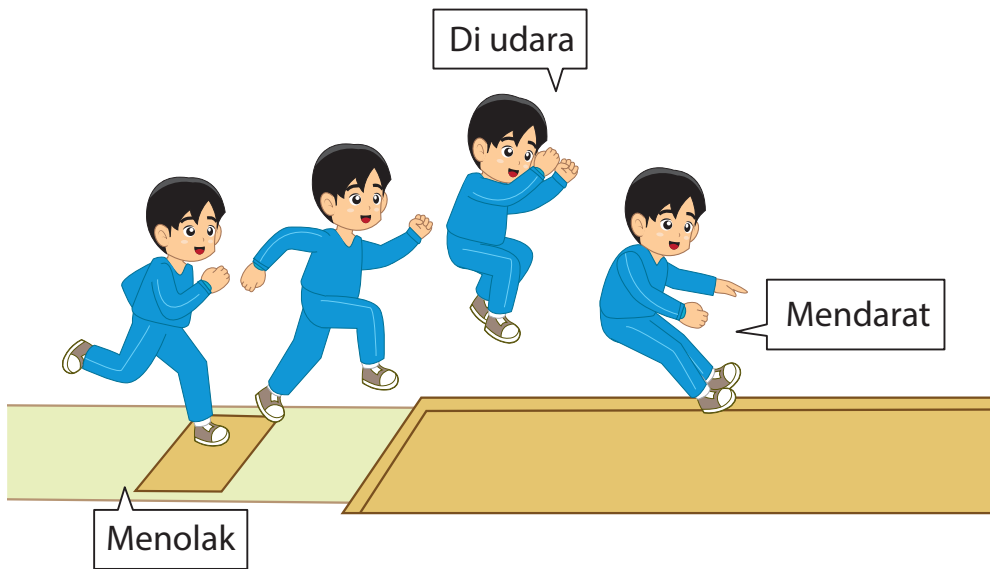
1) Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangku 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
2) Kemudian kamu berdiri ± 1 meter di depan tanda-tanda tersebut.
3) Laku lakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam, dan akhiri gerak tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
4) Setelah itu berpindah tempat (posisi).
5) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
6) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 3.28 Aktivitas pembelajran 3 lompat jauh

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 3 dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran tahap keempat lompat jauh

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran tahap keempat lompat jauh berikut ini.

1) Berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
2) Kemudian melakukan lomba lompat jauh yang diawali dengan awalan.
3) Lalu menolak dengan kaki depan/terkuat ke depan atas.
4) Lakukan gerak melayang di udara dan melakukan pendaratan.
5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 3.29 Aktivitas pembelajran 4 lompat jauh

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 4 dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Kesalahan dan perbaikan kesalahan dalam lompat jauh

a. Kesalahan dalam lompat jauh

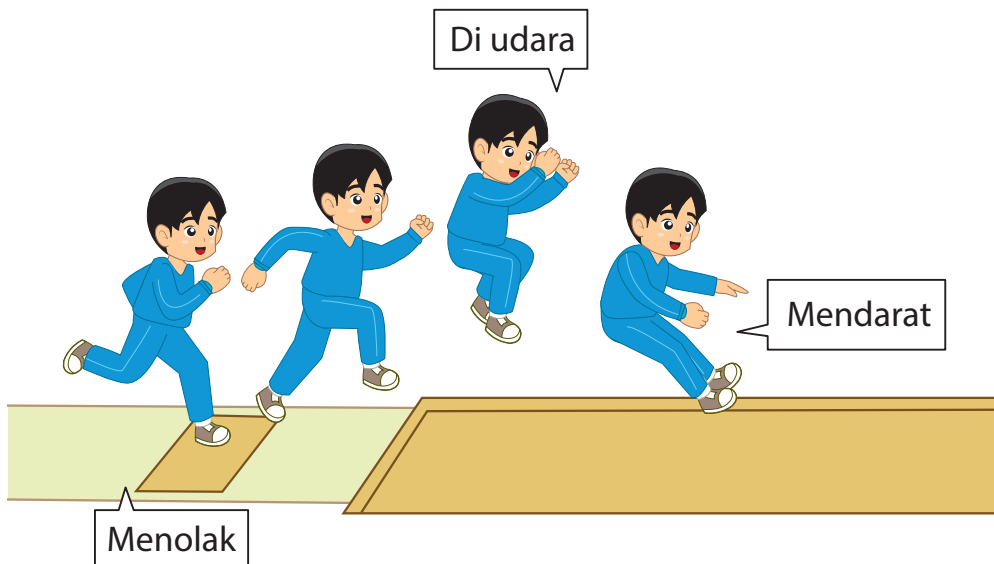
Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh antara berikut ini.

1) Kurangnya kecepatan lari.
2) Langkah tidak tetap jaraknya.
3) Tolakan tidak tepat pada papan tolak.
4) Tolakan kurang keras.
5) Sudut atau arah tolakan terlalu rendah atau tinggi.
6) Kurang berani menjulurkan kaki ke depan.
7) Selalu mendarat dengan pantat.

b. Perbaikan kesalahan dalam lompat jauh

Cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh antara berikut ini.

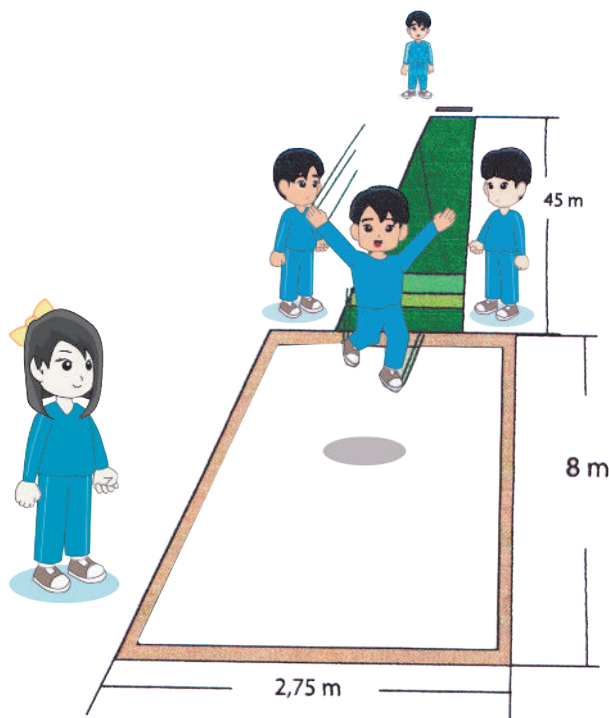
1) kurangnya kecepatan dapat diperbaiki dengan latihan lari sprint.
2) tolakan kaki yang kurang keras atau kuat disebabkan lemahnya otot-otot tubuh, maka untuk memperbaikinya harus melakukan latihan kekuatan, terutama melatih otot-otot tungkai.
3) agar mendarat tidak pada pantat, maka ketika kaki menyentuh pasir, kedua lengan dijulurkan dengan cepat ke depan.

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran lompat jauh dari gerakan awalan sampai mendarat berikut ini.

Gambar 3.30 Aktivitas pembelajaran lompat jauh dari gerakan awalan sampai mendarat

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran lompat jauh yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

4. Peraturan lompat jauh

a. Lintasan awalan lompat jauh lebar minimum 1,22 m dan panjang 45 m.
b. Panjang papan tolakan 1,22m ; lebar 20 cm dan tebal 10 cm.

c. Pada sisi dekat dengan tempat mendarat harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat bila ia melakukan kesalahan saat menolak. Papan tolakan harus dicat putih dan harus datar dengan tanah dan harus ditanam sekurang-kurangnya 1 meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.
d. Lebar tempat pendaratan minimum 2,75 m jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m.
e. Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi/datar dengan sisi atas papan tolakan.
f. Bila peserta perlombaan lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan melompat 3 kali giliran dan 8 pelompat dengan lompatan terbaik, dapat melompat 3 kali lagi untuk menentukan pemenang. Bila peserta hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat 6 kali giliran. Semua lompatan diukur dari titik bebas terdekat di bak pasir/pendaratan yang dibuat oleh setiap bagian badan ke garis tolakan dalam posisi siku-siku terhadap garis tolakan tersebut. Peserta diberi waktu (1 giliran) lompat hanya selama 1,5 menit. Lompatan yang sama (tie) ditentukan dengan melihat hasil lompatan terbaik kedua, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik ketiga, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik keempat dan seterusnya, sampai diketahui pemenangnya.

Gambar 3.31 Lapangan/lintasan lompat jauh

E. Aktivitas Pembelajaran Atletik Melalui Tolak Peluru (*The Shot Put*)

Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Sesuai dengan namanya, maka tolak peluru dilakukan tidak dilempar akan tetapi ditolak/didorong. Hal ini sesuai pula dengan peraturan, bahwa peluru itu harus didorong atau ditolak dari bahu dengan satu tangan.

Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan adalah 7,25 kg (untuk putera) dan 4 kg (untuk wanita).

1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Tolak Peluru

Gaya tolak peluru yang sering digunakan pada tolak peluru, yaitu gaya lama atau gaya ortodoks dan gaya baru atau gaya O`Brian. Kalau ada gaya lain hanyalah merupakan variasi dari kedua gaya tersebut. Tujuan tolak peluru adalah menolak sejauh-jauhnya untuk memperoleh prestasi yang optimal. Untuk mencapai tolakan yang jauh, seorang atlet harus memahami dan menguasai teknik tolak peluru.

Prinsip dasar tolak peluru ada empat macam, yaitu: memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru. Keempat prinsip dasar tolak peluru tersebut akan diuraikan satu-persatu berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru

Amati peragaan cara memegang peluru dalam aktivitas prinsip dasar tolak peluru berikut ini.

1) Peluru dipegang dengan jari-jari tangan dan terletak pada telapak tangan bagian atas.

Gambar 3.32 Aktivitas pembelajaran cara memegang peluru

2) Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan.
3) Jari-jari tangan direnggangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang.
4) Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar.
5) Setelah peluru tersebut dapat dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping sedikit agak serong ke depan.
6) Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai kaku, tetapi harus dalam keadaan lemas (rileks). Tangan dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.

Gambar 3.33 Aktivitas pembelajaran Sikap badan dan letak peluru

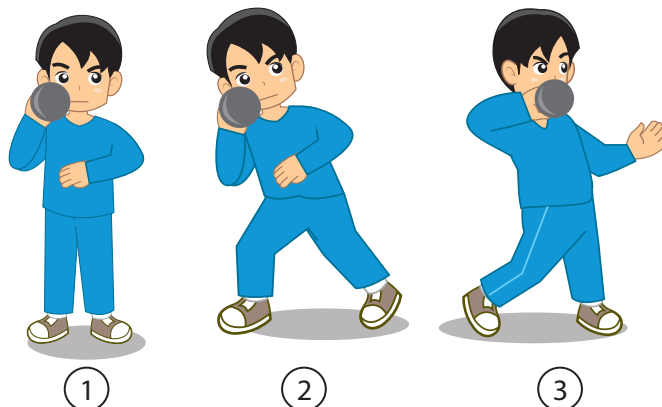
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memegang peluru kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik sikap badan saat akan menolak peluru

Amati dan peragakan gerakan sikap badan saat akan menolak peluru berikut ini.

1) Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka.
2) Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.

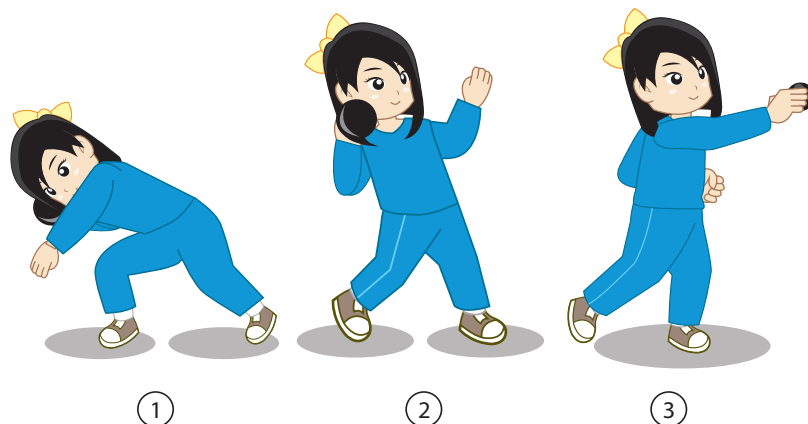
3) Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan sikut dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.
4) Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah tolakan.

Gambar 3.34 Aktivitas pembelajaran sikap badan saat menolak peluru

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan sikap badan saat menolak peluru, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

c. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menolakkan peluru

Amati dan peragakan gerak spesifik menolakkan peluru berikut ini.

1) Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut diputar ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. Dagu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.
2) Saat seluruh badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru tersebut ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan tolakan kaki kanan.

Gambar 3.35 Aktivitas pembelajaran sikap menolak peluru dari sikap badan menyamping

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan sikap menolak peluru dari sikap badan menyamping, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

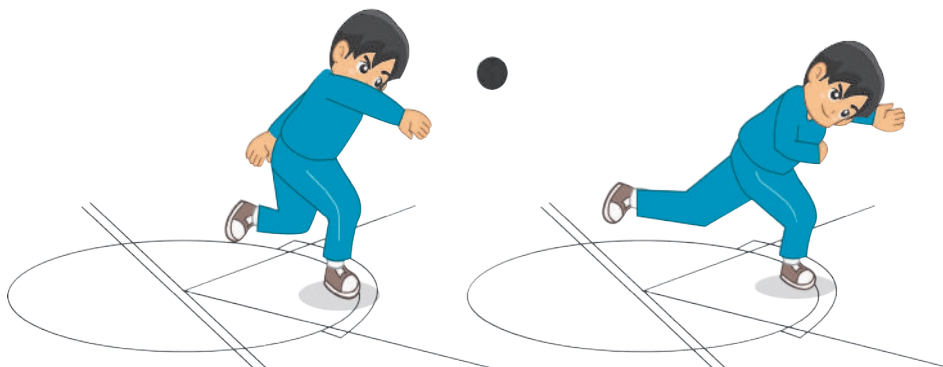
1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik sikap badan setelah menolakkan peluru

Sikap badan setelah menolakkan peluru, yaitu suatu bentuk gerakan setelah peluru ditolakkan lepas dari tangan, dengan maksud untuk menjaga keseimbangan badan, agar badan tidak terjatuh ke depan atau ke luar dari lapangan tempat untuk melakukan tolakan.

Amati dan peragakan gerakan badan setelah menolakkan peluru berikut ini.

1) Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan), dengan lutut agak dibengkokkan.
2) Kaki kiri (kaki depan) diangkat ke belakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
3) Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru.
4) Tangan kanan dengan sikut agak dibengkokkan berada di depan sedikit

agak di bawah badan, tangan/lengan kiri lemas lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.

Gambar 3.36 Aktivitas pembelajaran sikap badan setelah menolak peluru

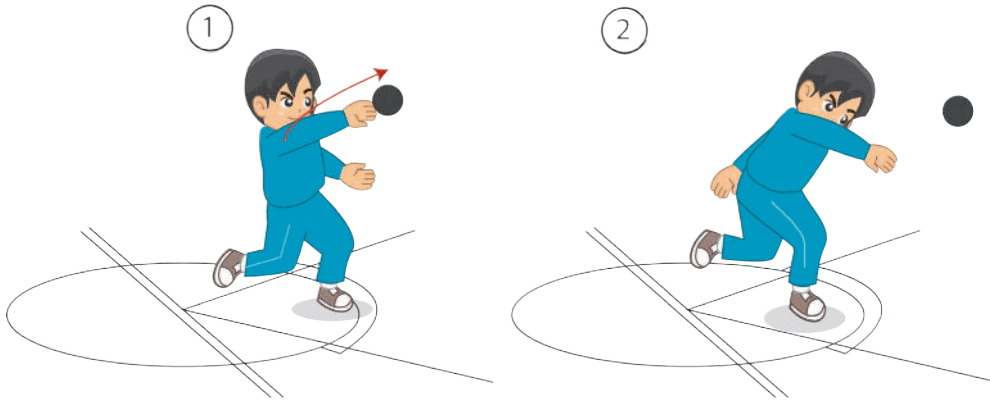
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan sikap badan setelah menolak peluru, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas Pembelajaran Tahap-tahap Menolak Peluru

a. Aktivitas pembelajaran pertama: tolak peluru

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran pertama tolak peluru berikut ini.

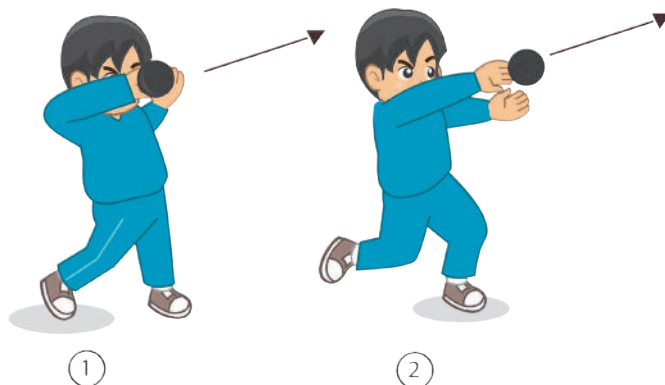
1) Berdiri dengan kaki segaris, badan condong sedikit ke belakang dan peluru dipegang oleh kedua tangan di depan dada.
2) Melangkah ke depan dengan kaki kiri dan tolakkan peluru dengan gerak meluruskan lengan dan kaki secara serentak dengan tujuan melatih gerak kaki dan lengan dalam gerakan melempar.

Gambar 3.37 Pembelajaran 1 tolak peluru

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 1 gerakan menolak peluru, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran kedua: tolak peluru

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran kedua tolak peluru berikut ini.

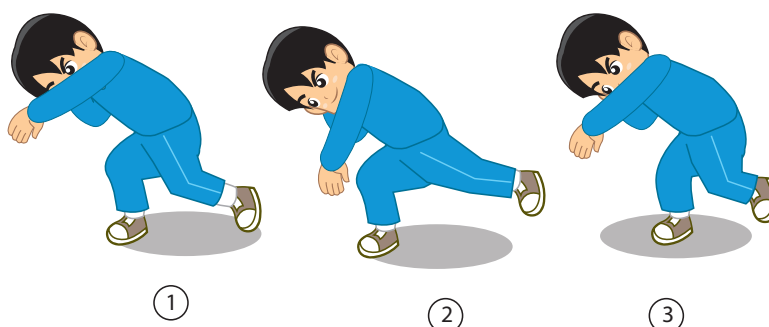
1) Berdiri dengan kaki terbuka, berat badan di atas kaki kanan yang mengarah ke belakang dan dibengkokkan.
2) Badan berputar ke belakang dan merendah sedikit dan lengan kiri ditekuk bebas di depan dada.
3) Putar pinggang ke depan dan luruskan badan.
4) Tolakkan peluru tersebut.

Gambar 3.38 Pembelajaran 2 tolak peluru

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 2 gerakan menolak peluru, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran ketiga: tolak peluru

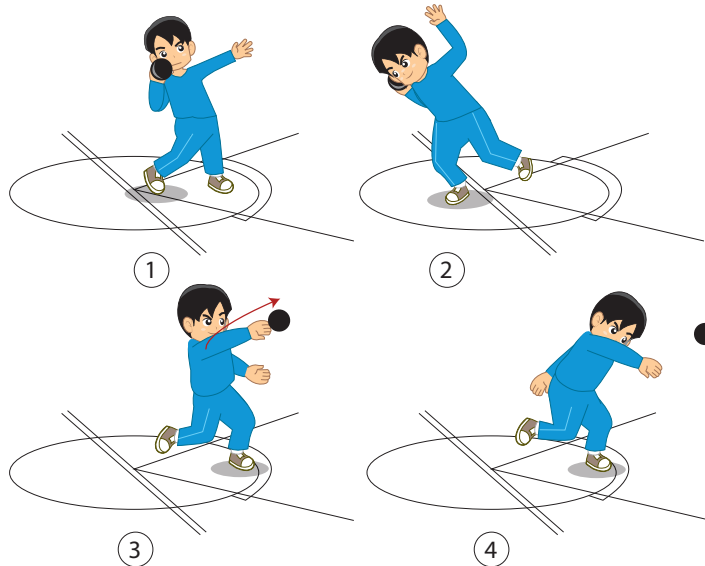
Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran ketiga tolak peluru berikut ini.

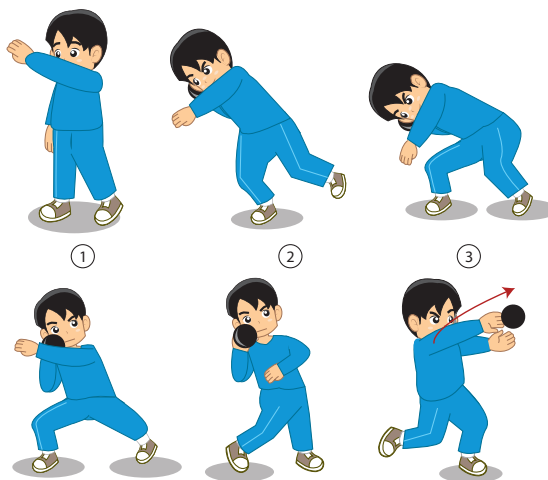
1) Berdiri dengan kaki kiri menghadap ke depan, badan tegak dan berputar sedikit ke samping.
2) Berjingkat ke depan dengan badan condong ke belakang, kaki kanan mendarat terlebih dahulu, kemudian disusul oleh kaki kiri.
3) Tolakan segera setelah kaki kiri mendarat dan memutar tubuh ke arah sasaran dengan tujuan mempelajari gerak meluncur dan disambung dengan gerakan akhir (tolakan).

Gambar 3.39 Aktivitas pembelajaran tahap 3 tolak peluru

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 3 gerakan menolak peluru, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Keseluruhan

Amati dan peragakan aktivitas gerakan keseluruhan tolak peluru dari awalan/ancang-ancang sampai dengan sikap badan setelah menolakkan peluru (gaya menyamping/Ortodok) berikut ini.

Gambar 3.43 Aktivitas pembelajaran gerakan tolak peluru gaya ortodok secara keseluruhan

Amati dan peragakan aktivitas gerakan keseluruhan tolak peluru dari awalan/ancang-ancang sampai dengan sikap badan setelah menolakkan peluru (gaya membelakangi/O`Brien) berikut ini.

Gambar 3.44 Aktivitas pembelajaran gerakan tolak peluru gaya O`Brien secara keseluruhan

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran tolak peluru yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

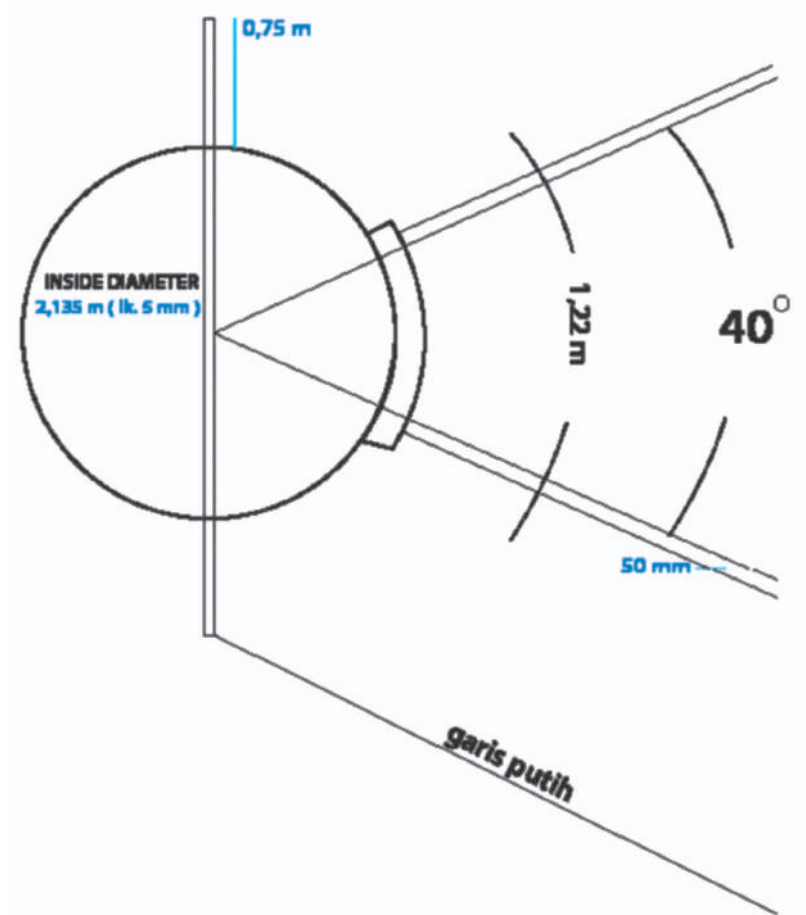
3. Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam tolak peluru

a. Hal-hal yang harus dihindari dalam tolak peluru

1) Sikap/posisi awal yang tidak seimbang.
2) Gerakan menolak peluru yang tidak benar dilakukan dengan lompatan dengan kaki kanan.
3) Mengangkat tubuh terlalu tinggi dalam gerakan meluncur.
4) Tidak menarik kaki kanan cukup jauh ke bawah badan.
5) Mendarat dengan kaki kanan menghadap ke belakang.
6) Gerakan kaki kiri terlalu ke arah samping kiri.
7) Terlalu cepat menegakkan badan.
8) Mendarat dengan badan menghadap ke samping atau ke depan.

b. Hal-hal yang harus diutamakan dalam tolak peluru

1) Pelihara kaki kiri selalu rendah.
2) Lakukan gerakan kaki yang seimbang sempurna, dengan kaki kiri mendorong ke belakang.
3) Bagian atas badan harus selalu rileks sedang bagian bawah selalu bergerak.
4) Usahakan gerakan yang cepat dan menjangkau jauh dari kaki kanan.
5) Putarlah kaki kanan ke dalam selama meluncur/menolak peluru.
6) Usahakan pinggang kiri dan bahu menghadap ke belakang sejauh mungkin.
7) Usahakan lengan kiri dalam posisi tertutup.
8) Tahanlah kuat-kuat dengan kaki kiri untuk menjaga keseimbangan badan.

4. Perlengkapan dan peraturan tolak peluru

a. Sektor lemparan/lapangan dibatasi oleh 2 garis yang menuju ke pusat lingkaran, lewat tepi balok lemparan yang panjangnya 1,22 m; tinggi 10 cm; dan tebalnya 11,4 cm.
b. Berat peluru: pria 7,26 kg dan wanita 4 kg.
c. Sepatu yang dipergunakan mempunyai permukaan yang keras dan tanpa paku.

Penilaian Pelajaran 3

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Perbedaan antara jalan dengan lari terletak pada . . . .
   a. cara kaki menapak
   b. kecondongan badan
   c. panjang langkah
   d. memasuki garis finish
2. Yang tidak diperbolehkan dalam melakukan gerakan jalan cepat adalah . . .
   a. langkah panjang
   b. langkah melayang
   c. angkah pendek
   d. langkah menyilang
3. Pada gerakan jalan cepat posisi kaki harus . . . .
   a. kedua kaki selalu kontak dengan tanah
   b. kedua kaki boleh melayang
   c. satu kaki selalu kontak dengan tanah
   d. tidak ada ketentuan
4. Berikut ini adalah teknik jalan cepat, kecuali . . . .
   a. *start*
   b. teknik jalan cepat
   c. *finish*
   d. langkah kaki
5. Start yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat adalah . . . .
   a. start melayang
   b. start jongkok
   c. start berdiri
   d. start berlari
6. Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, berakhir pula dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan, merupakan gerakan jalan cepat fase . . . .
   a. tumpuan dua kaki
   b. tarikan
   c. rileksasi
   d. dorongan
7. Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan serta selesai apabila badan berada di atas kaki penopang, merupakan gerakan jalan cepat fase . . . .
   a. tumpuan dua kaki
   b. tarikan
   c. rileksasi
   d. dorongan
8. Tahap ini berada antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki, merupakan gerakan jalan cepat fase . . . .
   a. tumpuan dua kaki
   b. tarikan
   c. rileksasi
   d. dorongan

9. Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu, merupakan gerakan jalan cepat fase . . . .
   a. tumpuan dua kaki b. tarikan
   c. rileksasi d. dorongan
10. Pada saat melakukan jalan cepat gerakan lengan harus seirama dengan . . . .
   a. langkah kaki b. panjang langkah
   c. kecondongan badan d. gerak ke depan
11. Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah . . . .
   a. start/pertolakan b. panjang langkah kaki
   c. kecondongan badan d. koordinasi gerakan
12. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah . . . .
   a. start melayang b. start jongkok
   c. start berdiri d. start berlari
13. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba . . . .
   a. persiapan awal b. bersedia
   c. siaap d. ya
14. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun ke depan. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba . . . .
   a. persiapan awal b. bersedia
   c. siaap d. ya
15. Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat dan badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba . . . .
   a. persiapan awal b. bersedia
   c. siaap d. ya
16. Berikut ini adalah gerakan lari jarak pendek, kecuali . . . .
   a. *start* b. gerakan lari
   c. memasuki garis *finish* d. saat melayang
17. Prinsip lari cepat yaitu berlari pada . . . .
   a. ujung kaki b. menempel tumit
   c. telapak kaki d. bola-bola kaki
18. Posisi badan pada lari jarak pendek adalah . . . .
   a. tegak lurus b. condong ke depan
   c. direbahkan ke belakang d. tergantung pada pelari
19. Ayunan lengan saat melakukan lari jarak pendek adalah . . . .
   a. kuat dan rileks b. perlahan-lahan
   c. kuat dan cepat d. seirama dengan langkah kaki

20. Cara memasuki garis finish lari jarak pendek adalah . . . .
    a. hentikan kecepatan saat finish
    b. membusungkan dada ke depan
    c. melompat ke depan saat finish
    d. tidak ada ketentuan
21. Panjang lintasan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari . . . .
    a. 30 meter b. 35 meter
    c. 40 meter d. 45 meter
22. Ketepatan tumpuan dapat dicapai dengan perencanaan jumlah langkah . . . .
    a. berubah-ubah b. konsisten/tetap
    c. panjang d. pendek
23. Agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan ke depan, maka tumpuan/tolakan harus . . . .
    a. kuat b. rileks
    c. lemas dan kendor d. tegang
24. Berikut ini adalah sikap badan ketika melayang di udara, kecuali . . . .
    a. sikap tengadah b. sikap mengambang
    c. sikap berjalan di udara d. sikap jongkok
25. Cara mendarat yang benar dalam lompat jauh adalah . . . .
    a. kaki diluruskan
    b. lutut dibengkokkan dan kaki dilipat
    c. kaki dilipat ke depan
    d. kaki diacungkan ke depan
26. Gaya tolak peluru di mana awalan menyamping sudut lemparan dinamakan . . . .
    a. gaya *Ortodok* b. gaya *O`Brian*
    c. gaya *Side arm* d. gaya *Baterfly*
27. Berikut ini adalah tahapan-tahapan tolak peluru, kecuali . . . .
    a. cara memegang peluru
    b. sikap badan saat menolak peluru
    c. menjaga keseimbangan
    d. sikap badan setelah menolakkan peluru
28. Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru. Hal ini merupakan tahapan gerakan tolakan peluru . . . .
    a. cara memegang peluru
    b. sikap badan saat menolak peluru
    c. cara menolakkan peluru
    d. sikap badan setelah menolakkan peluru

29. Cara memegang peluru di mana peluru diletakkan pada ....
    a. ujung telapak tangan
    b. jari-jari tangan
    c. telapak tangan
    d. ujung jari-jari tangan
30. Pada saat menolak peluru badan harus ....
    a. ditegangkan
    b. ditegakkan
    c. dicondongkan
    d. diluruskan

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

1. Jelaskan perbedaan antara jalan dan lari.
2. Tuliskan fase-fase gerakan dalam jalan cepat.
3. Jelaskan cara melakukan start dalam jalan cepat.
4. Jelaskan cara melakukan gerakan dalam jalan cepat.
5. Jelaskan cara memasuki garis finish dalam jalan cepat.
6. Tuliskan macam-macam start jongkok.
7. Jelaskan cara melakukan start pendek dalam atletik.
8. Jelaskan cara melakukan langkah kaki dalam lari jarak pendek.
9. Jelaskan cara melakukan ayunan lengan dalam lari jarak pendek.
10. Jelaskan cara memasuki garis finish lari jarak pendek.
11. Tuliskan macam-macam gerakan lompat jauh.
12. Jelaskan cara melakukan awalan dalam lompat jauh.
13. Jelaskan cara melakukan tumpuan dalam lompat jauh.
14. Jelaskan cara melakukan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok.
15. Jelaskan cara mendarat lompat jauh gaya jongkok.
16. Tuliskan gerakan-gerakan dalam tolak peluru.
17. Jelaskan cara memegang peluru.
18. Jelaskan cara menolak peluru.
19. Jelaskan sikap badan setelah menolakkan peluru.
20. Jelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menolak peluru

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi atletik.
2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang jalan cepat, lari jarak pendek,

lompat jauh, dan tolak peluru secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi atletik.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan gerakan jalan cepat menempuh jarak 3.000 meter. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Lakukan gerakan lari jarak pendek menempuh jarak 100 meter. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan jauhnya melakukan lompatan (penilaian produk).
4. Lakukan gerakan tolak peluru. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan jauhnya melakukan tolakan (penilaian produk).

B. Penilaian Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan prinsip dasar jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas tanggung jawab, dan disiplin.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik
3 = baik
2 = cukup
1 = kurang

<table>
<tr><th rowspan="3">No.</th><th rowspan="3">Nama siswa</th><th colspan="16"></th><th rowspan="3">Σ</th><th rowspan="3">NA</th></tr>
<tr><th colspan="4">Disiplin</th><th colspan="4">Sportivitas</th><th colspan="4">Kerja sama</th><th colspan="4">Tanggung Jawab</th></tr>
<tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="19">JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16</td></tr>
</table>

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Aktivitas Bela diri

4

A. Aktivitas Pembelajaran Bela diri dengan Pencak Silat

1. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli Indonesia, dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai bela diri pencak silat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat. Apakah kamu sudah bisa mempraktikannya dengan benar? Bab ini kalian akan diajak memahami lebih lanjut tentang olahraga bela diri pencak silat. Setelah mempelajari materi ini diharapkan kalian bisa memahami, menghayati nilai-nilai luhur bela diri pencak silat seperti disiplin, jujur, tanggung jawab, kerja sama, dan toleransi dengan baik dan benar.

Olahraga bela diri pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Karena pencak silat lahir dari kebudayaan bangsa Indonesia, maka perkembangannya dipengaruhi oleh watak, selera dan bakat masyarakat yang ada di daerahnya masing-masing. Selain keadaan masyarakat dan sifatnya, faktor alam juga dapat mempengaruhi perkembangan pencak silat itu sendiri, misalnya keadaan tempat, iklim, keadaan sosial, dan lain sebagainya.

Pencak silat adalah suatu cara bela diri yang menggunakan akal sepenuhnya. Akal yang dimiliki manusia lebih sempurna bila dibandingkan dengan makhluk-makhluk yang lainnya. Oleh karena itu, tidak mustahil jika manusia dapat menguasai segala macam ilmu di dunia ini.

2. Asal Usul Pencak Silat

Di Indonesia istilah pencak silat baru mulai digunakan setelah berdirinya top organisasi pencak silat (IPSI). Sebelumnya di daerah Sumatra lebih dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah Pencak Silat.

Pada periode kepemimpinan Eddie M. Nalapraya, Indonesia sebagai pendiri memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat ke mancanegara dengan mengambil prakarsa pembentukan dan pendirian Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT) pada tanggal 11 Maret 1980 bersama Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam. Keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara-negara pendiri Internasional pencak silat.

Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori oleh Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT. Penambahan anggota ini memberikan dampak pada usaha IPSI dan anggota PERSILAT lainnya untuk memasukkan pencak silat ke multi event di tingkat Asia, yaitu Asian Games, dengan membentuk organisasi Pencak Silat Asia Pasific pada bulan Oktober 1999.

Organisasi pencak silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia atau disingkat IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua Pusat Kebudayaan.

B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik dalam Pencak Silat

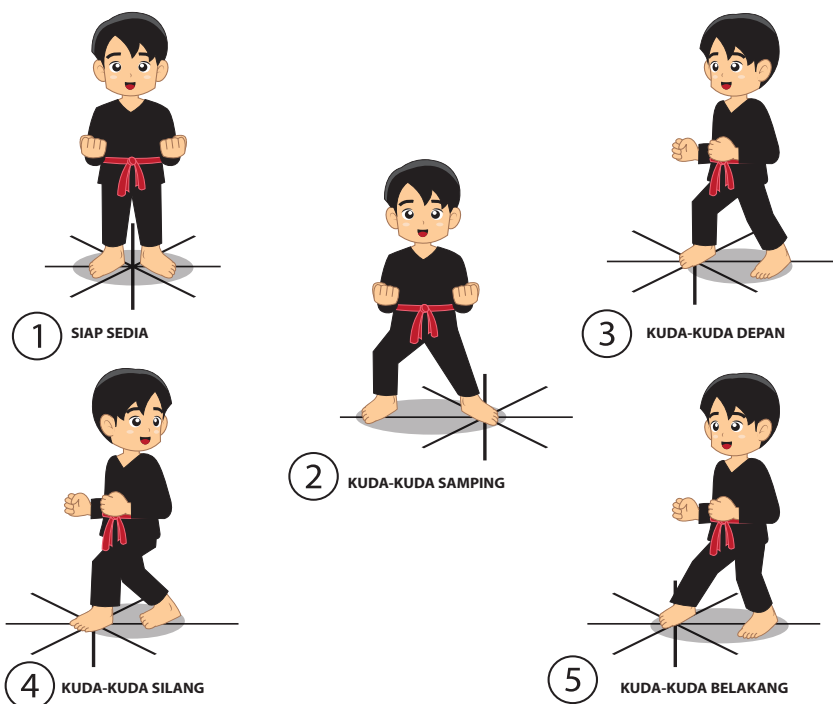
1. Aktivitas pembelajaran sikap pencak silat

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Bentuk pembelajaran sikap dalam pencak silat antara lain berikut.

a. Aktivitas pembelajaran sikap berdiri

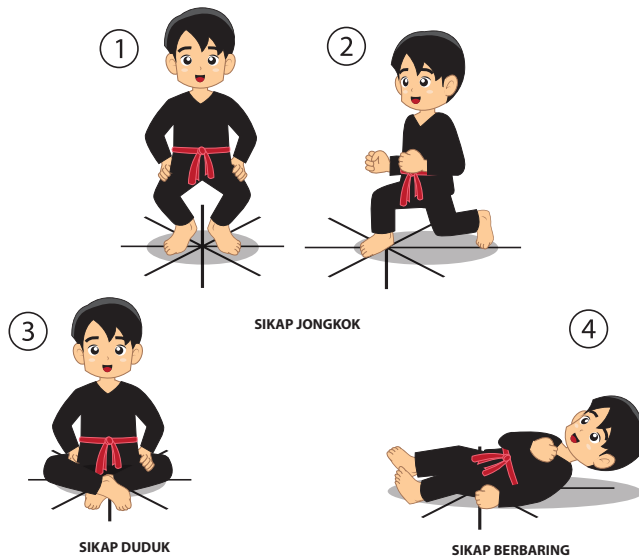
Amati macam-macam gerakan sikap berdiri dalam pencak silat berikut ini.

1) Sikap salam dan berdoa dilakukan setiap memulai dan mengakhiri pembelajaran atau pertandingan. Hal ini dilakukan untuk memohon keselamatan kepada Tuhan Yang Maha Esa
2) Sikap kangkang merupakan sikap dasar untuk langkah dan kuda-kuda.
3) Sikap kuda-kuda merupakan persiapan untuk melakukan serangan dan belaan.

Gambar 4.1 Aktivitas pembelajaran sikap berdiri pencak silat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan sikap berdiri dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

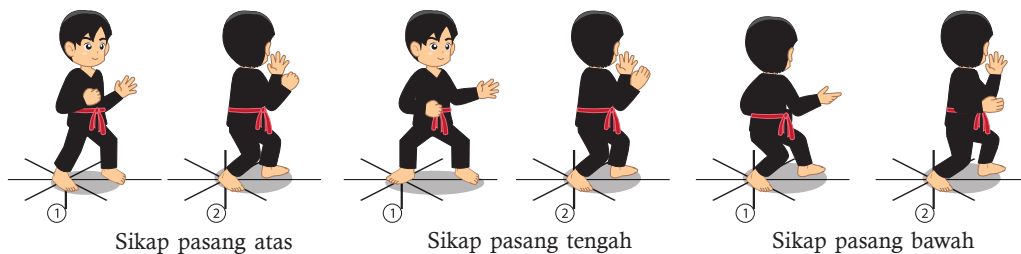
b. Aktivitas pembelajaran sikap jongkok, duduk dan berbaring

Amati macam-macam gerakan sikap jongkok, duduk, dan berbaring dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 4.2 Aktivitas pembelajaran sikap jongkok, duduk dan berbaring pencak silat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan sikap jongkok, duduk, dan berbaring dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas Pembelajaran Sikap Pasang

Amati dan peragakan gerakan sikap pasang ((1) Sikap pasang atas, (2) Sikap pasang tengah, dan (3) Sikap pasang bawah) dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 4.3 Aktivitas pembelajaran sikap pasang pencak silat

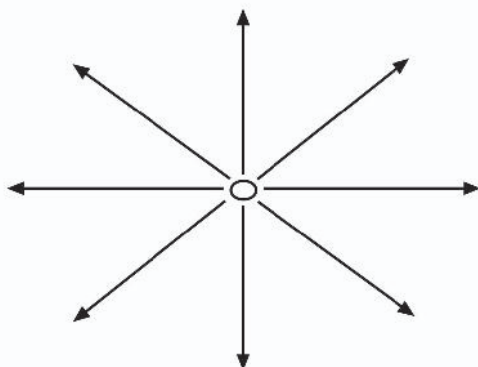
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan sikap pasang dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas Pembelajaran Pola Pembentukan Gerak Pencak Silat

Pembentukan gerak merupakan awal dalam melakukan pembelaan maupun serangan. Pembentukan gerak terdiri dari pembentukan arah dan langkah.

a. Aktivitas pembelajaran pembentukan arah

Amati dan peragakan gerakan pembentukan arah dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 4.4 Aktivitas arah delapan penjuru mata angin

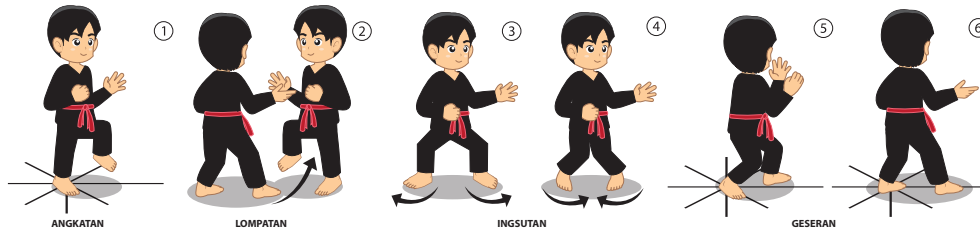
Arah adalah sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan. Arah dikenal dengan delapan penjuru mata angin. Langkah dilakukan pada arah tertentu sesuai dengan keperluannya.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan arah delapan penjuru mata angin dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pembentukan langkah

Langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingsutan, lompatan dan loncatan.

Amati dan peragakan gerakan pembentukan langkah dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 4.5 Aktivitas pembelajaran langkah pencak silat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerak langkah dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Pembelaan dalam Pencak Silat

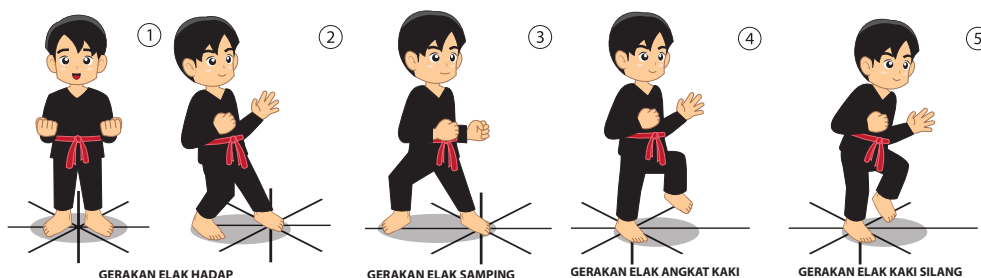
Pembelaan pencak silat tidak mungkin mendapatkan teknik yang baik dan benar tanpa memahami dan mempraktikkan pembelajrannya. Sekarang coba kamu baca berbagai bentuk-bentuk pembelajaran gerak dasar pembelaan dengan cermat, kemudian lakukan bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis bentuk-bentuk pembelajaran gerak dasar pembelaan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara melakukannya. Yakinlah "kamu bisa menjadi apa pun yang kamu inginkan, dengan catatan serius dan sepenuh hati melakukannya"

Pembelaan merupakan prinsip utama dalam pencak silat, sehingga harus benar-benar dikuasai. Bentuk-bentuk pembelaan dasar antara lain dengan cara melakukan elakan dan tangkisan.

a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik elakan

Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan. Arah elakan dilakukan sesuai dengan arah delapan penjuru mata angin. Elakan dapat dilakukan dengan cara berikut ini.

1) Elak hadap yaitu mengelak dengan memindahkan kaki belakang sehingga badan menghadap lawan.
2) Elak samping, yaitu mengelak dengan cara memindahkan kaki ke samping dan posisi badan dimiringkan.
3) Elak angkat kaki, yaitu dilakukan dengan mengangkat salah satu kaki kiri dari sasaran penyerangan.
4) Elak kaki silang, yaitu dilakukan dengan menyilangkan kaki ke samping atau serong.

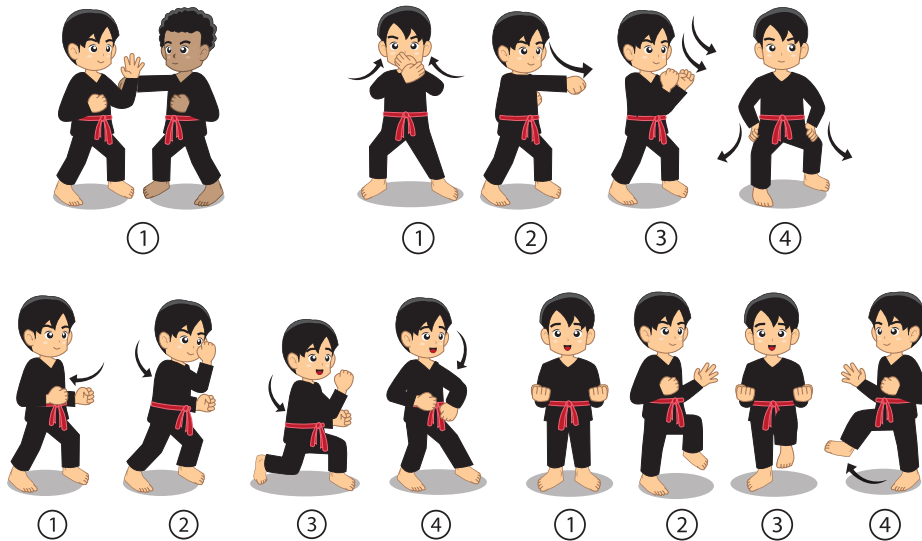
Amati dan peragakan gerakan elakan dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 4.6 Aktivitas pembelajaran elakan pencak silat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan elakan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan

Tangkisan merupakan cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan. Hal ini dapat dilakukan dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki.

Amati dan peragakan gerakan tangkisan dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 4.7 Aktivitas pembelajaran tangkisan pencak silat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan tangkisan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

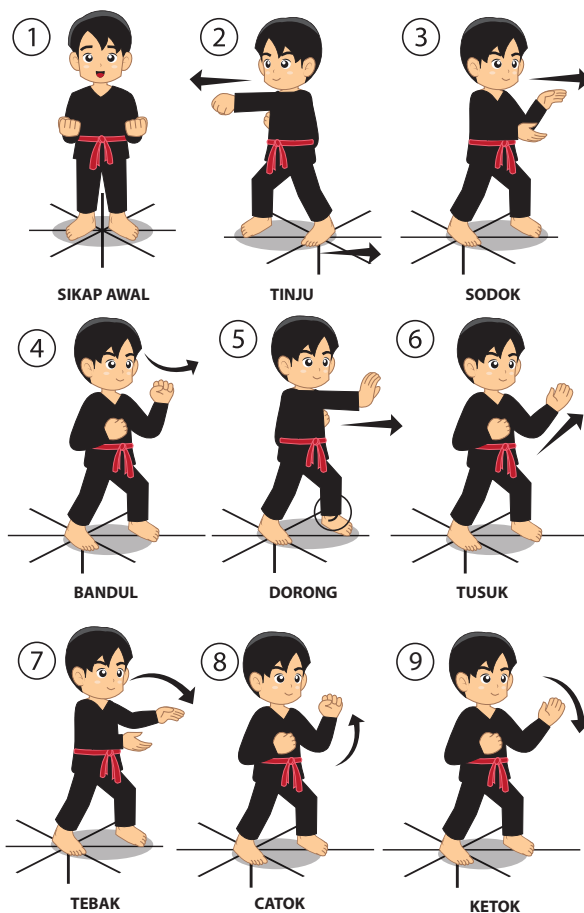
1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Serangan dengan menggunakan Lengan dalam Pencak Silat

Serangan dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan. Bentuk-bentuk serangan dengan menggunakan lengan dapat dilakukan dengan cara pukulan dan sikuan.

a. Aktivitas pembelajaran serangan dengan tangan

Aktivitas pembelajaran serangan melalui tangan dalam bentuk pukulan dapat dilakukan dengan cara: tinju, tebak, totok, bantul, dorong dan sodok.

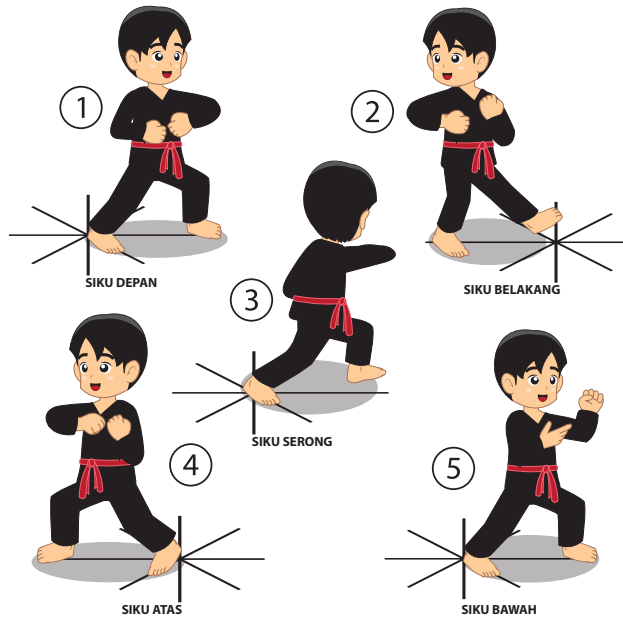
Amati dan peragakan gerakan serangan dengan tangan (tinju, tebak, totok, bantul, dorong dan sodok) dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 4.8 Aktivitas pembelajaran serangan tangan pencak silat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan serangan dengan tangan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran serangan dengan menggunakan siku

Aktivitas pembelajaran serangan dengan menggunakan siku dapat dilakukan dari depan, atas, bawah, samping, serong dan belakang.

Amati dan peragakan gerakan serangan dengan menggunakan siku (dari depan, atas, bawah, samping, serong dan belakang) dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 4.9 Aktivitas pembelajaran serangan siku pencak silat

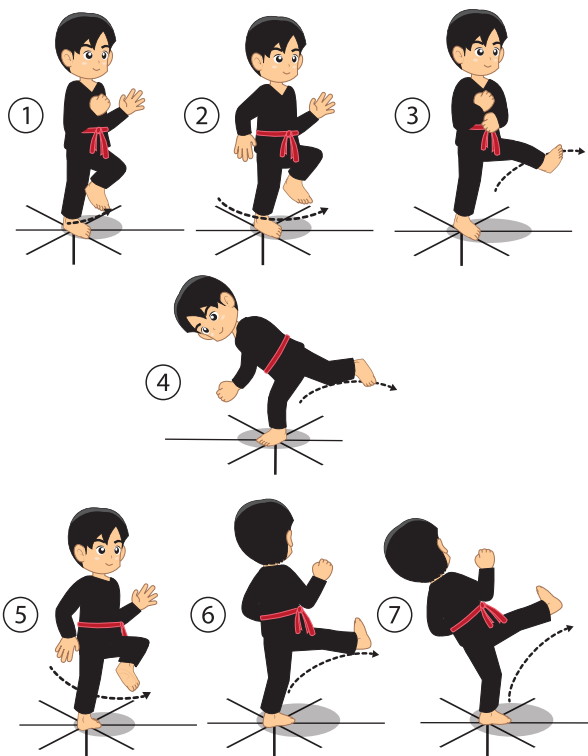
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan serangan dengan menggunakan siku dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik serangan dengan menggunakan kaki dalam pencak silat

a. Aktivitas pembelajaran serangan dengan menggunakan tendangan

Aktivitas pembelajaran serangan dengan menggunakan tendangan dapat dilakukan dengan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit.

Amati dan peragakan gerakan serangan dengan menggunakan tendangan dapat dilakukan dengan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 4.10 Aktivitas pembelajaran serangan kaki pencak silat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan serangan dengan menggunakan kaki dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

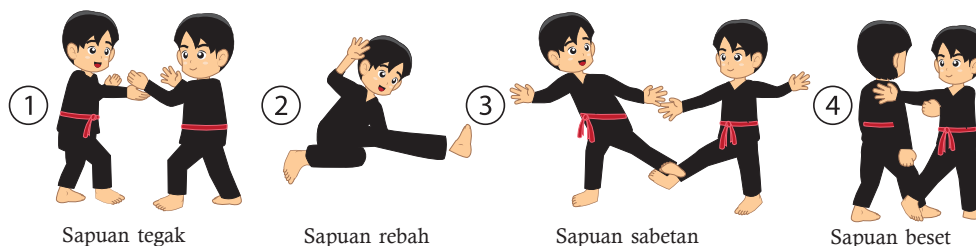
a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran dengan menggunakan sapuan

Sapuan terdiri dari empat jenis antara lain sebagai berikut:

1) Sapuan tegak, yaitu serangan menyapu kaki dengan perkenaannya telapak kaki ke arah bawah mata kaki, lintasannya dari luar ke dalam, bertujuan mematahkan.

2) Sapuan rebah, yaitu menyapu kaki dengan cara merebahkan diri bertujuan menjatuhkan, bisa dengan sapuan rebah belakang (sirkel bawah).
3) Sabetan, yaitu menjatuhkan lawan dengan perkenaan tulang kering ke sasaran betis dengan lintasan dari luar ke dalam.
4) Beset, yaitu menjatuhkan lawan dengan alat penyasar betis.

Amati dan peragakan gerakan sapuan dapat dilakukan dengan sapuan tegak, sapuan rebah, sabetan, dan beset dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 4.11 Aktivitas pembelajaran menggunakan sapuan

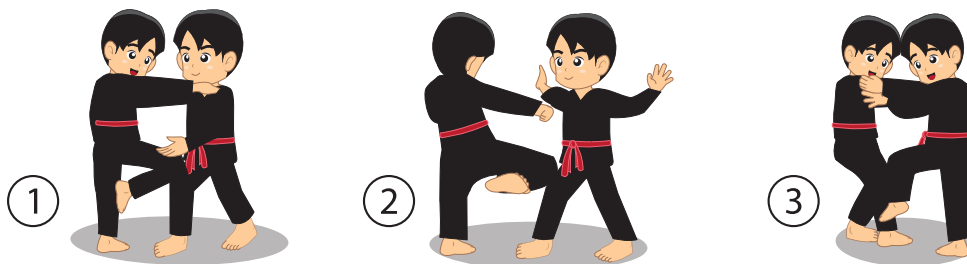
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan sapuan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran serangan dengan menggunakan dengkulan

Dengkulan yaitu serangan yang menggunakan lutut/dengkul sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang. Dengkulan terdiri dari dua jenis antara lain sebagai berikut:

1) Dengkulan depan, yaitu lintasannya dari belakang ke depan, dengan sasaran dada dan kemaluan.
2) Dengkulan samping, yaitu lintasannya seperti busur dari luar ke dalam dengan sasaran ke arah dada.

Amati dan peragakan gerakan serangan dengan menggunakan dengkulan dalam pencak silat berikut ini.

Dengkulan depan   Dengkulan samping dalam   Dengkulan Samping luar

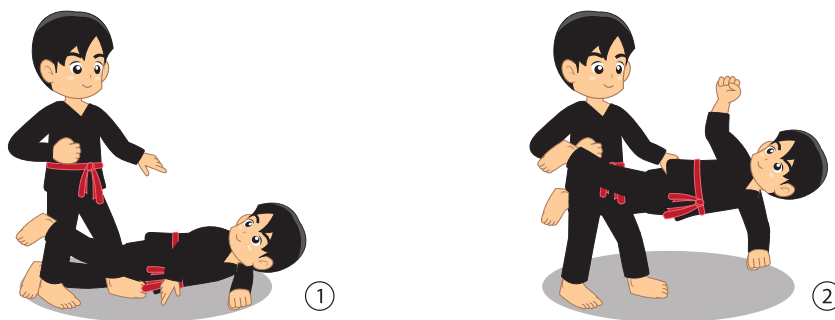
Gambar 4.12 Macam-macam serangan tungkai menggunakan dengkulan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan serangan tungkai dengan menggunakan dengkulan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran dengan menggunakan guntingan

Guntingan adalah gerakan menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan guntingan dalam.

Amati dan peragakan gerakan guntingan dalam pencak silat berikut ini.

Teknik guntingan tungkai kaki

Teknik guntingan pinggang

Gambar 4.13 Aktivitas pembelajaran serangan tungkai menggunakan guntingan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan tungkai dengan menggunakan guntingan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi aktivitas pembelajaran pencak silat

Tujuan pembelajaran variasi dan kombinasi pencak silat adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan pencak silat yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan variasi dan kombinasi pencak silat, coba rasakan gerakan yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan pencak silat, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan pencak silat antara lain berikut ini.

a. Kombinasi gerakan aktivitas pembelajaran pencak silat

Dalam pelajaran pencak silat akan dibahas enam gerak dasar dalam Pembelajaran maupun dalam pertandingan pencak silat. Keenam gerak dasar tersebut adalah sebagai berikut : (1) Mengunci lawan dari luar tangan, (2) Mengunci lawan dari dalam tangan, (3) Menahan serangan siku lawan, (4) Menahan siku lawan di atas pundak, (5) Menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki dalam dan (6) menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki luar.

Keenam gerak dasar tersebut secara rinci akan dijelaskan satu-persatu sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari luar tangan

Amati dan peragakan gerakan mengunci lawan dari luar tangan dalam pencak silat berikut ini.

a) Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B.
b) Siswa B menyambut serangan siswa A dengan teknik tangkisan dua tangan yang merupakan kelanjutan dari tangkisan dari luar tangan.
c) Siswa B mengunci lawan dengan menggeser kaki ke dalam dan tangan lawan diputar dan ditahan gerakannya.

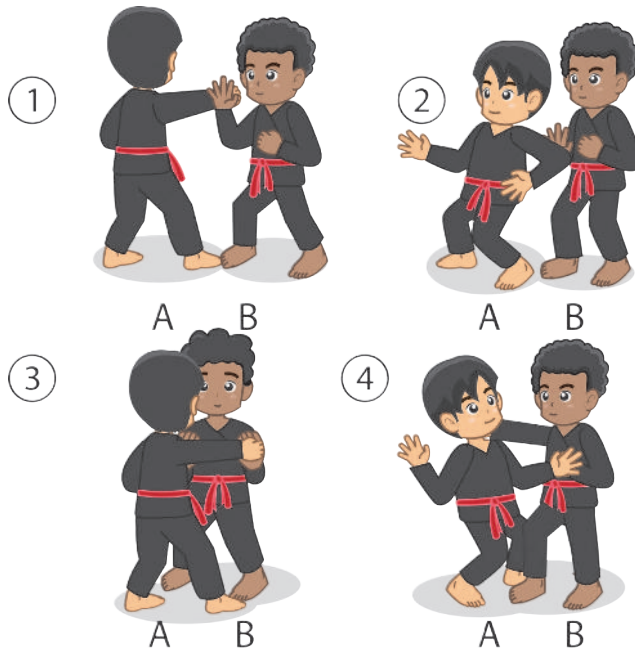
Gambar 4.14 Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari luar tangan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mengunci lawan dari luar tangan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari dalam tangan

Amati dan peragakan gerakan mengunci lawan dari dalam tangan dalam pencak silat berikut ini.

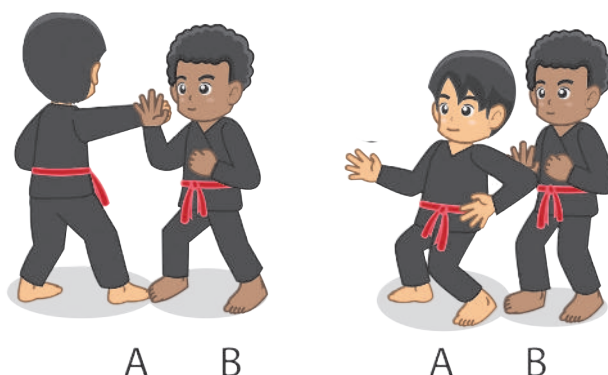
a) Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah Siswa B. Siswa B menangkis dari luar tangan.
b) Siswa A memutar badan dan melakukan sikutan kepada siswa B dengan siku tangan kiri. Serangan tersebut dilakukan oleh siswa B dengan menggeser kaki kiri ke dalam.
c) Siswa A memutar badan dan melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. siswa B melakukan pembelaan dengan teknik tangkisan dari dalam.
d) Siswa B melanjutkan usaha pembelaan dengan memasukkan kaki kanannya ke belakang kaki lawan kemudian mengungkit kaki tersebut

Gambar 4.15 Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari dalam tangan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mengunci lawan dari dalam tangan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran Menahan serangan siku lawan

Amati dan peragakan gerakan menahan serangan siku lawan dalam pencak silat berikut ini.

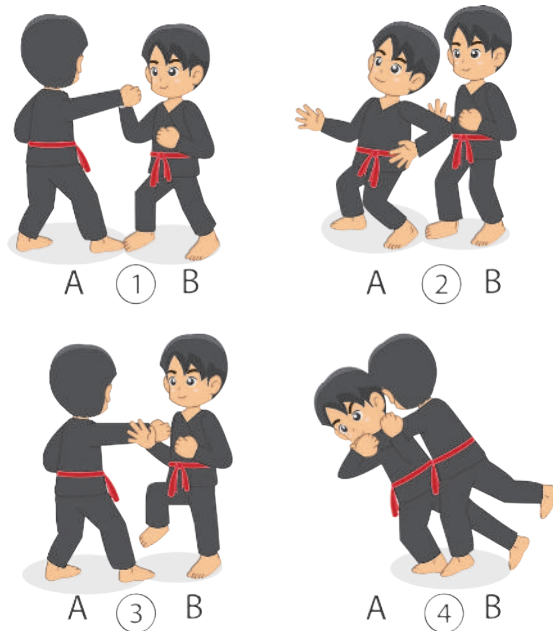
a) Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dari luar tangan.
b) Siswa A melakukan sikutan ke belakang dengan siku tangan kiri. Siswa B menangkis sikutan siswa A.

Gambar 4.16 Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dengan menahan serangan siku lawan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mengunci lawan dengan menahan serangan menggunakan siku lawan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas Pembelajaran Menahan Siku Lawan di Atas Pundak

Amati dan peragakan gerakan menahan siku lawan di atas pundak dalam pencak silat berikut ini.

a) Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dengan menggunakan teknik tangkisan luar.
b) Siswa A menyikut dengan siku tangan kiri ke belakang. Siswa B menangkis.
c) Siswa A memutar badannya dan melancarkan pukulan dengan tangan kanan. Siswa B menangkis dengan teknik tangkis luar.
d) Siswa A dengan cepat melangkahkan kaki kiri terus menempel masuk dan tangan kiri menangkap pangkal lengan siswa B lalu ditahan di atas bahu, sehingga siswa B terjatuh.

Gambar 4.17Aktivitas pembelajaran menahan siku lawan di atas pundak

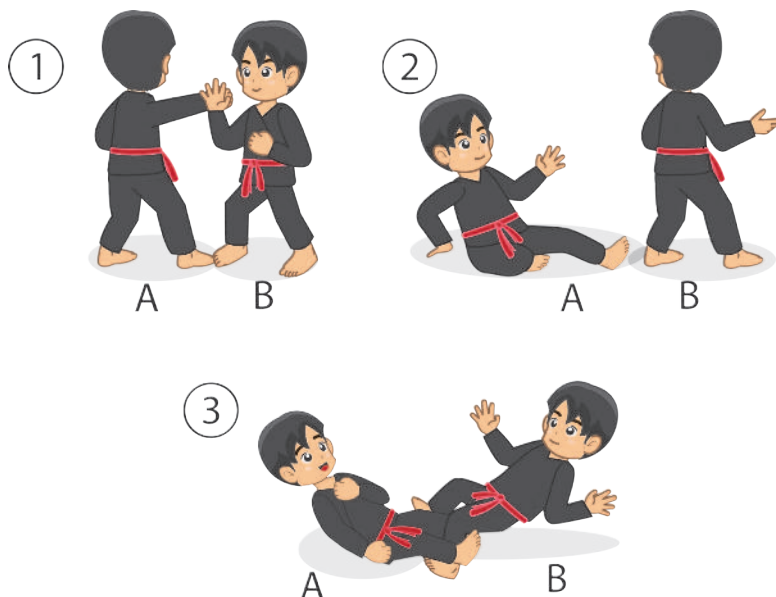
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menahan siku lawan di atas pundak dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5) Aktivitas pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar

Amati dan peragakan gerakan menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar dalam pencak silat berikut ini.

a) Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dengan teknik tangkis luar.
b) Siswa A sambil menjatuhkan diri ke belakang menyapu kaki lawan dengan melingkar atau melengkung (busur). Usaha ini tidak mengakibatkan siswa B terjatuh.

c) Serangan siswa A dilanjutkan dengan memasukkan kaki kirinya lebih jauh dan melakukan teknik guntingan atau kaitan, sehingga mengakibatkan siswa B terjatuh.

Gambar 4.18 Aktivitas pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar

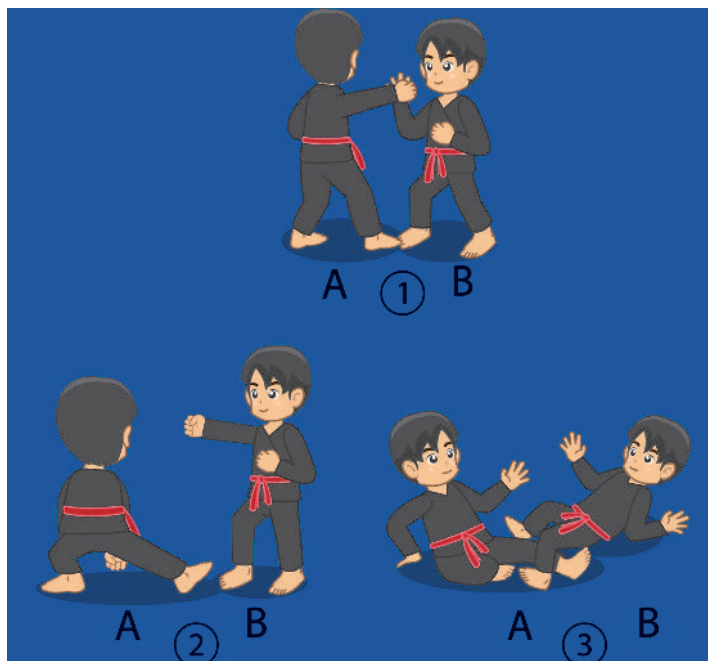
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6) Aktivitas pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian dalam

Amati dan peragakan gerakan menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian dalam dalam pencak silat berikut ini.

a) Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dengan teknik dan melakukan pukulan.
b) Siswa A mengelakkan pukulan yang dilancarkan siswa B dengan teknik elakan merendahkan badan (elak bawah).

c) Siswa A melakukan kaitan dengan melingkarkan kaki kirinya ke belakang (busur), sehingga kaki siswa B terkait dan akhirnya terjatuh ke lantai.

Gambar 4.19 Aktivitas pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian dalam

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran pencak silat yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

Penilaian Pelajaran 4

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali disebut . . . .
   a. gerak dasar pencak silat b. teknik dasar pencak silat
   c. strategi pencak silat d. pola pencak silat
2. Sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan adalah . . . .
   a. gerakan b. arah
   c. langkah d. pukulan
3. Perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya dinamakan . . .
   a. geseran b. lompatan
   c. langkah d. loncatan
4. Cara memindahkan sasaran dari arah serangan dalam pencak silat dinamakan . . . .
   a. serangan b. pembelaan
   c. tangkisan d. elakan
5. Cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan dalam pencak silat dinamakan . . . .
   a. serangan b. pembelaan
   c. tangkisan d. elakan
6. Usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan dalam pencak silat dinamakan . . . .
   a. serangan b. pembelaan
   c. tangkisan d. elakan
7. Serangan yang menggunakan lutut sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang dalam pencak silat dinamakan . . . .
   a. tendangan b. dengkulan
   c. guntingan d. pukulan

8. Gerakan menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh dalam pencak silat dinamakan . . . .
   a. tendangan
   b. dengkulan
   c. guntingan
   d. pukulan
9. Untuk menghindari pukulan lawan, maka gerakan yang harus dilakukan adalah . . . .
   a. mengelak
   b. menebak
   c. menangkis
   d. menghindar
10. Sasaran gerakan memukul lawan adalah . . . .
   a. dada
   b. pinggang
   c. punggung
   d. perut

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

1. Sebutkan macam-macam sikap berdiri dalam pencak silat.
2. Sebutkan macam-macam sikap berdiri tegak, berjongkok dan duduk dalam pencak silat.
3. Sebutkan macam-macam elakan dalam pencak silat.
4. Sebutkan macam-macam serangan dengan menggunakan lengan dalam pencak silat.
5. Sebutkan macam-macam serangan dengan menggunakan tungkai dalam pencak silat.
6. Jelaskan cara melakukan kuda-kuda atau sikap pasang dalam pencak silat.
7. Jelaskan cara melakukan elakan dalam pencak silat.
8. Jelaskan cara melakukan tangkisan dalam pencak silat.
9. Jelaskan cara melakukan pukulan dalam pencak silat.
10. Jelaskan cara melakukan tendangan dalam pencak silat.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet bela diri pencak silat baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi bela diri pencak silat.

2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang bela diri pencak silat secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi bela diri pencak silat.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan gerakan sikap kuda-kuda. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Lakukan gerakan tangkisan tangan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan latihan serangan menggunakan tangan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
4. Lakukan latihan serangan menggunakan tungkai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

B. Penilaian Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan gerak spesifik bela diri pencak silat. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran bela diri pencak silat. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas tanggung jawab, dan disiplin.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik
3 = baik
2 = cukup
1 = kurang

No.	**Nama siswa**	**Disiplin**				**Sportivitas**				**Kerja sama**				**Tanggung Jawab**				**Σ**	**NA**
		1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**		
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																		

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Aktivitas Kebugaran Jasmani

5

A. Hakikat Kebugaran Jasmani

1. Pengertian kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan siswa untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

2. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah.

a. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas
   Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas.
b. Mencegah penyakit jantung
   Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung.

Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam.

c. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes.

d. Meningkatkan kualitas hormon
Manfaat latihan kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh kita.

e. Menurunkan tekanan darah tinggi
Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya.

f. Menambah kepintaran
Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzeimer).

g. Memberi banyak energi
Jika kamu rutin berolahraga, kamu akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi.

h. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL
Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan "lemak jahat" (LDL = Low Density Lipoprotein) dan menaikkan "lemak baik" (HDL = High Density Lipoprotein).

i. Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan
Saat berolahraga, tubuh kita akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja memengaruhi depresi.

j. Menurunkan risiko kanker tertentu
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa ternyata olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%.

k. Melindungi dari osteoporosis
Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat.

l. Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri
Dalam suatu jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apa pun olahraga bisa meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya.

m. Meningkatkan mood
Jika kamu sedang jenuh, olahraga adalah salah satu cara yang bisa menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan bahwa olahraga aerobik dapat mengurangi ketegangan dan membuat kita semangat lagi.

n. Membuat awet muda
Manfaat latihan kebugaran jasmani membuat orang tampak awet muda.

o. Membuat anak-anak selalu aktif
Dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa ternyata orang tua yang rajin berolahraga akan membuat anak-anaknya selalu aktif dan ceria.

B. Bentuk-Bentuk Aktivitas Latihan Kebugaran Jasmani

Apakah kebugaran jasmani penting bagi kehidupan kita. Latihan-latihan apa saja yang bisa kamu lakukan? Agar kamu bisa memahami tentang kebugaran jasmani, pelajari materi berikut ini dengan cermat.

Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan. Karena banyaknya macam sikap gerak yang harus dilakukan, maka perlu disiapkan berbagai unsur kondisi fisik sebaik-baiknya. Untuk mencapai hal tersebut, unsur-unsur kebugaran jasmani perlu dilatih.

Tanpa penguasaan unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut kamu tidak mungkin mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat. Sekarang baca berbagai bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dengan cermat, kemudian lakukan bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang ada dalam buku ini, dan diskusikan cara melakukan latihan yang baik. Yakinlah “kalian bisa menjadi apa pun yang kalian inginkan, dengan catatan kalian serius dan sepenuh hati melakukannya”.

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain: (1) *Strength* (kekuatan), (2) *Power* (daya), (3) *Speed* (kecepatan), (4) *Flexibility* (kelenturan), (5) *Agility* (kelincahan), (6) *Endurance* (daya tahan) dan (7) *Stamina* (daya tahan kecepatan).

Pada bagian ini akan dipaparkan bentuk-bentuk Latihan kebugaran jasmani antara lain: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru.

1. Aktivitas latihan kekuatan

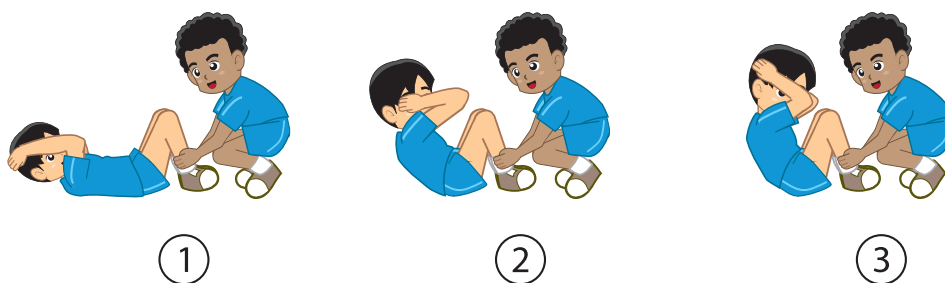
Kekuatan adalah kemampuan otot terhadap suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*). Kekuatan dapat ditingkatkan dengan Latihan yang menimbulkan tahanan, misalnya mengangkat, mendorong dan menarik. Latihan akan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan bila beban yang menimbulkan tahan tersebut maksimal atau hampir maksimal kekuatan.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan secara sederhana antara lain sebagai berikut:

a. Aktivitas latihan kekuatan otot perut

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot perut untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

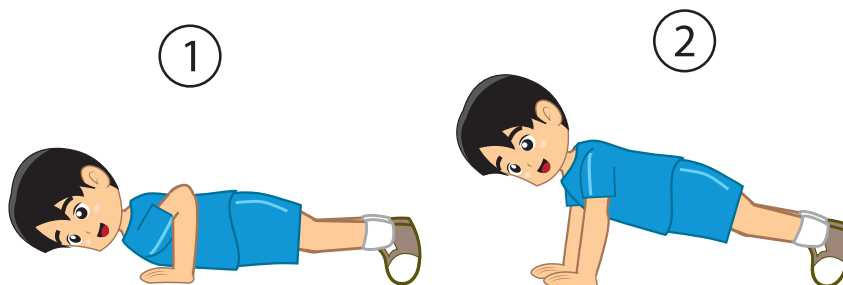
1) Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
3) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya.

Gambar 5.1 Aktivitas latihan kekuatan otot perut (Sit-up)

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan kekuatan otot perut, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

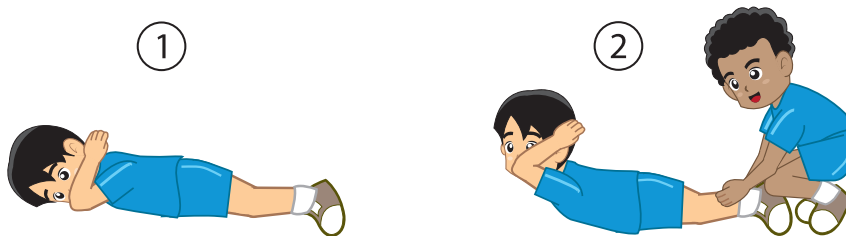
1) Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
2) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
5) Lakukan latihan ini berulang-ulang.

Gambar 5.2 Aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan (*Push-up*)

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan kekuatan otot kedua lengan, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas latihan kekuatan otot punggung

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot punggung untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

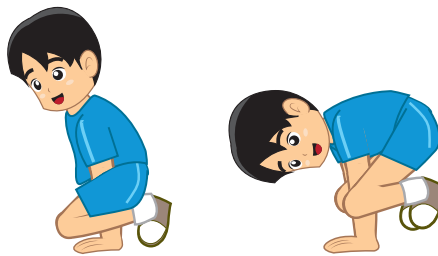
1) Tidur telungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
2) Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai,
3) Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
4) Lakukan Latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan.

Gambar 5.3 Aktivitas latihan kekuatan otot punggung (Back-up)

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan kekuatan otot punggung, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran kekuatan otot lengan

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

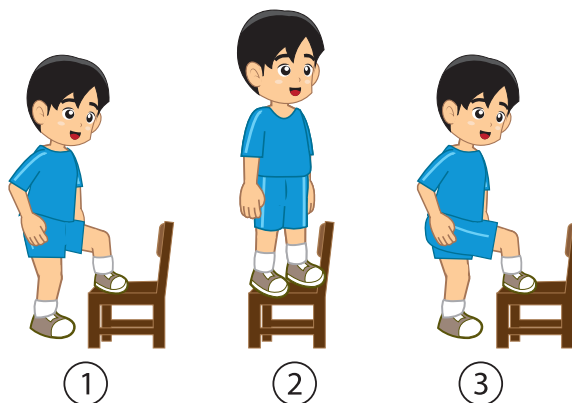
1) Sikap berjongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada di antara kedua paha dekat lutut.
2) Telapak tangan terbuka dan menumpu pada lantai.
3) Sentuhkan paha ke bagian dalam dekat siku tangan, angkat kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai.
4) Siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha.
5) Pertahankan sikap seperti ini selama 5 – 8 detik dan lakukan berulang-ulang.

Gambar 5.4 Aktivitas latihan kekuatan otot lengan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan kekuatan otot lengan, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e. Aktivitas pembelajaran kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku) untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
2) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
3) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
4) Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti.

Gambar 5.5 Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan kekuatan otot tungkai, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

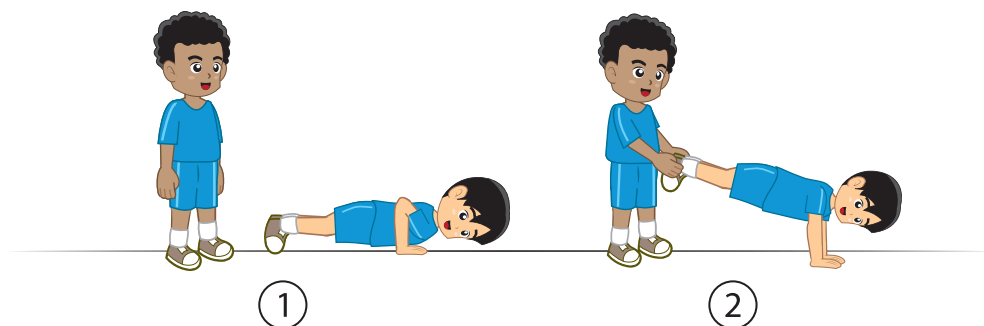
1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas pembelajaran daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan *weight training* (latihan beban). Bentuk-bentuk Latihan daya tahan otot secara sederhana antara lain sebagai berikut:

a. Aktivitas pembelajaran daya tahan otot lengan dan bahu

Amati dan peragakan aktivitas latihan daya tahan otot lengan dan bahu untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

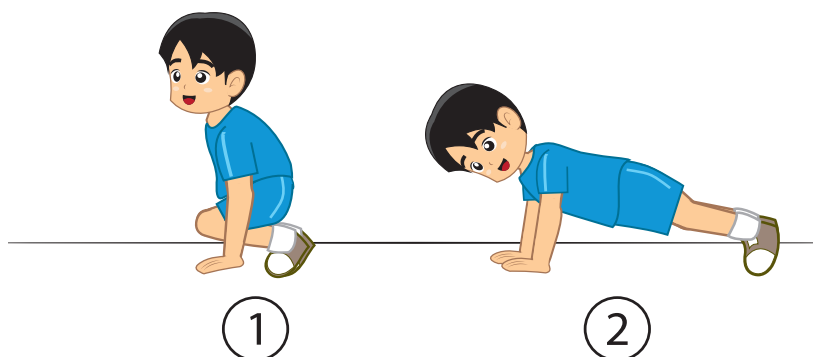
1) Latihan dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua lengan dan kedua kaki dipegang oleh salah seorang teman.
2) Lakukan Latihan ini berulang-ulang secara bergantian dengan teman.
3) Jarak yang ditempuh 15 – 20 meter.

Gambar 5.6 Aktivitas latihan daya tahan otot lengan dan bahu

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan daya tahan otot lengan dan bahu, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran daya tahan otot tungkai

Amati dan peragakan aktivitas latihan daya tahan otot tungkai untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

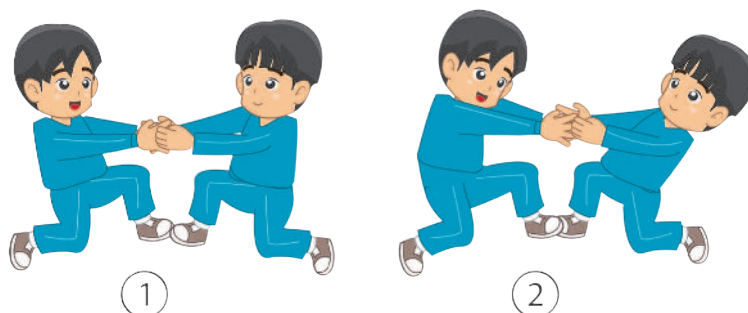
1) Sikap jongkok, kedua lutut ditekuk rapat. Tumit dalam posisi terangkat sehingga pada bagian belakang rapat dengan betis.
2) Lemparkan kedua tungkai ke belakang secara bersamaan kemudian kembali ke sikap jongkok.
3) Lemparkan tungkai ke belakang lagi kemudian jongkok dan berdiri.
4) Lakukan Latihan ini berulang-ulang dengan hitungan 2 x 8 hitungan.

Gambar 5.7 Aktivitas latihan daya tahan otot tungkai

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan daya tahan otot tungkai, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas latihan daya tahan otot lengan berpasangan

Amati dan peragakan aktivitas latihan daya tahan otot lengan secara berpasangan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

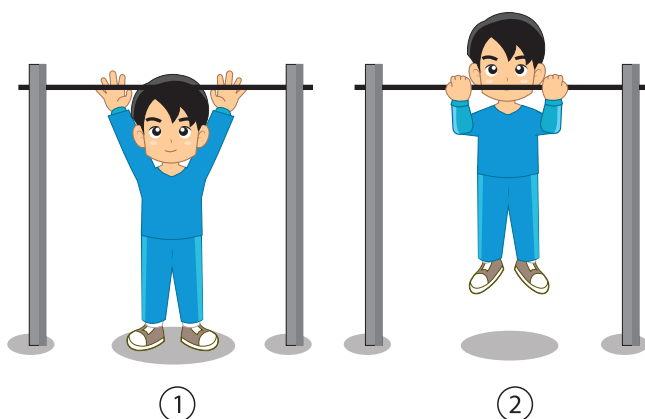
1) Duduk terlunjur berpasangan dan saling berhadapan.
2) Kaki depan saling dirapatkan satu kaki lain dibelakang dan kedua tangan saling berpegangan.
3) Lakukan saling kedua lengan kebelakang menarik ke belakang.
4) Lutut kedua kaki dalam posisi ditekuk.
5) Lakukan Latihan ini secara bergantian dan saling menarik.

Gambar 5.8 Aktivitas latihan daya tahan otot lengan berpasangan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan daya tahan otot lengan yang dilakukan berpasangan, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

Amati dan peragakan aktivitas latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal) untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

1) Naik ke atas bangku yang telah disiapkan. Pegang palang tunggal dengan telapak tangan menghadap ke depan.
2) Jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal adalah selebar bahu.
3) Singkirkan bangku agar yang memegang palang tunggal bergantung. Tangan dalam posisi lurus.
4) Setelah ada aba-aba "Mulai" angkat badan hingga dagu melewati palang tunggal (kepala tidak boleh ditengadahkan).
5) Selanjutnya turunkan badan hingga kedua tangan betul-betul lurus dan badan tetap bergantung.
6) Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.

Gambar 5.9 Aktivitas pembelajaran daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan daya tahan otot lengan dengan menaiki palang tunggal kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-paru

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah respirato-cardio-vaskulair endurance, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernapasan, jantung dan peredaran darah.

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru antara lain: lari jarak jauh, renang jarak jauh, cross-country atau lari lintas alam, fartlek, interval training atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama. Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai *interval training*.

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Interval training adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*).

Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* antara lain :

1) Lamanya latihan
2) Beban (intensitas) latihan
3) Ulangan (*repetition*) melakukan latihan
4) Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan.

Secara mendasar ada dua bentuk latihan interval, yaitu :

a. Interval training lambat dengan jarak menengah

1) Lama latihan : 60 detik – 3 menit
2) Intensitas latihan : 60% -75% maksimum
3) Ulangan aktivitas pembelajaran : 10 – 20 kali
4) Istirahat : 3 – 5 menit

Contoh Latihan : Waktu terbaik 800 m : 2 menit 20 detik

Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
3	800 meter	160 detik	5 menit
3	600 meter	120 detik	4 menit
5	400 meter	80 detik	3 menit
5	300 meter	80 detik	2 menit

b. Interval training cepat dengan jarak pendek

1) Lama aktivitas pembelajaran : 5 – 30 detik
2) Intensitas aktivitas pembelajaran : 85% -90% maksimum
3) Ulangan aktivitas pembelajaran : 15 – 25 kali
4) Istirahat : 30 – 90 detik

Contoh Latihan : Waktu terbaik 100 m : 14 detik

Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
5	50 meter	8 detik	30 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	50 meter	8 detik	30 menit

c. Kategori ketahanan tubuh

No.	Katagori ketahanan fisik	Oksigen yang diperlukan (mlkg/menit			
		< 30 th	30-39 th	40-49 th	> 50 th
1.	Buruk sekali	< 25,0	< 25,0	< 25,0	
2.	Buruk	25,0-33,7	25,0-30,1	25,0-26,4	< 25,0
3.	Sedang	33,8-42,5	30,2-39,1	26,5-35,4	25,0-33,7
4.	Baik	42,6-51,5	39,2-48,1	35,5-45,0	33,8-43,0
5.	Baik sekali	> 51,6	> 48,1	> 45,1	> 43,1

Sumber : Cooper, K.H. (1994) : Antioxidant Revolution, Thomas Nelson Publishers, Nashville-Atlanta-London Vancouver.

4. Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas)

Kelenturan (*flexibility*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk aktivitas pembelajaran mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.

a. Manfaat aktivitas pembelajaran kelenturan

Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. aktivitas pembelajaran kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Bentuk gerakan pada aktivitas pembelajaran kelenturan, tentunya harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian tersebut.

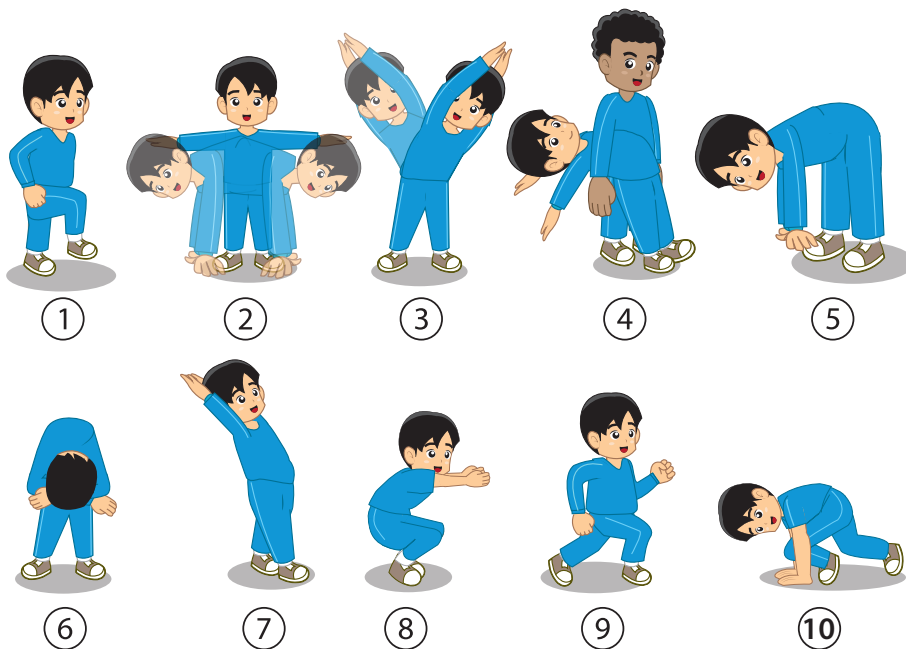
b. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kelenturan

Latihan kelenturan adalah senam ketangkasan dasar-dasar yang didahului dengan latihan pemanasan (*warming-up*). Bentuk-bentuk Latihan kelenturan ada dua bentuk, yaitu: peregangan dinamis dan peregangan statis. Bentuk-bentuk latihan kelenturan adalah sebagai berikut:

1) Aktivitas latihan peregangan dinamis

Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis adalah sebagai berikut:

a) Latihan kelenturan otot lengan dan bahu
b) Latihan kelenturan otot leher
c) Latihan kelenturan otot pinggang
d) Latihan kelenturan otot tungkai

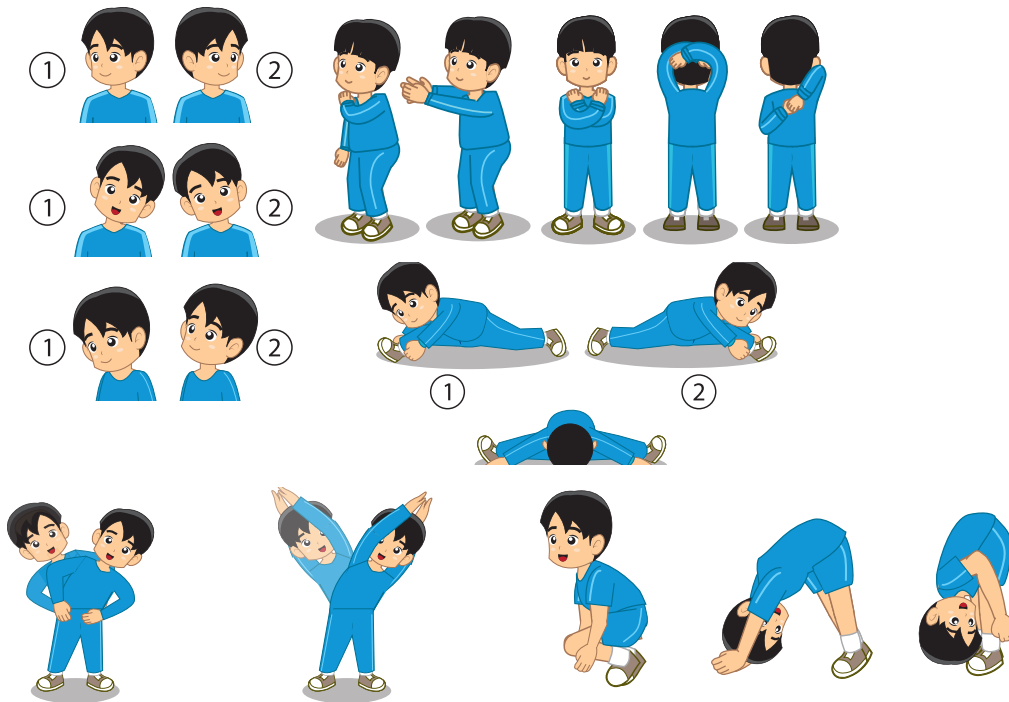
Amati dan peragakan aktivitas latihan peregangan dinamis untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

Gambar 5.10 Bentuk-bentuk aktivitas latihan peregangan dinamis untuk meningkatkan kelenturan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan peregangan dinamis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas Latihan Peregangan Statis

Bentuk-bentuk Latihan peregangan statis adalah sebagai berikut:
a) Latihan kelenturan otot fleksi siku
b) Latihan kelenturan otot bahu
c) Latihan kelenturan otot leher
d) Latihan kelenturan otot pinggang
e) Latihan kelenturan tungkai dan punggung
f) Latihan kelenturan

Amati dan peragakan aktivitas latihan peregangan statis untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

Gambar 5.11 Bentuk-bentuk aktivitas latihan peregangan statis untuk meningkatkan kelenturan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan peregangan statis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

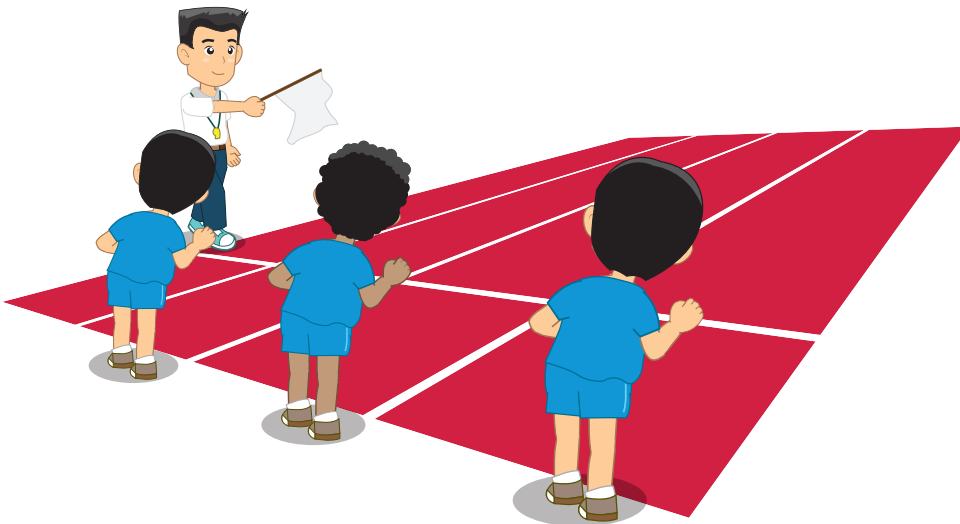
C. Aktivitas Tes Kebugaran Jasmani

1. Fungsi tes kebugaran jasmani

Tes kesegaran jasmani Indonesia, terdiri dari lima butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (1) Lari cepat (50 meter), (2) Angkat tubuh *(pull-up*/ 30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (800 m untuk putri dan 1.000 meter untuk putra).

2. Bentuk-bentuk tes kebugaran jasmani

a. Aktivitas tes lari cepat 50 meter

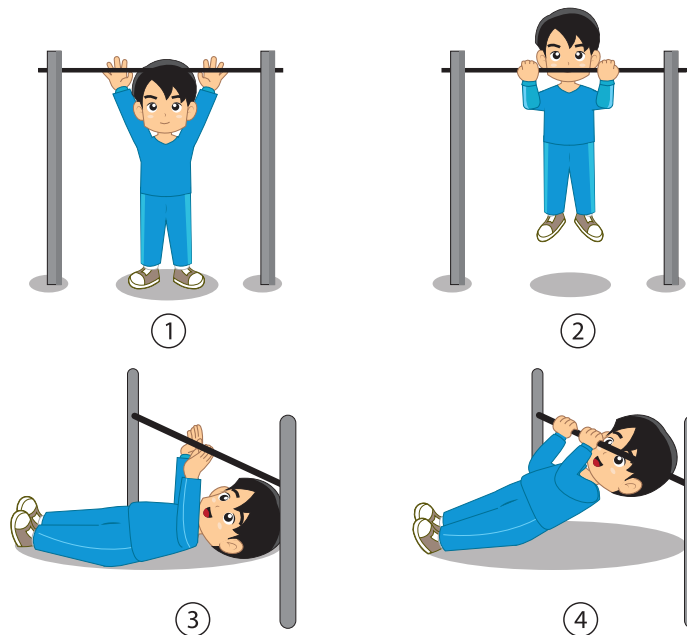
1) Tujuan : mengukur kecepatan lari seseorang.
2) Alat/fasilitas : lintasan lari, peluit, stopwatch, bendera start dan tiang pancang.
3) Pelaksanaan :
   a) kamu berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
   b) apabila ada aba-aba "ya" kamu lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter.
   c) pada saat kamu menyentuh/melewati garis finish stopwatch dihentikan.
4) Cara memberi skor:
   Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.

Gambar 5.12 Tes lari cepat menempuh jarak 50 meter

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan tes lari cepat menempuhn jarak 50 meter, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

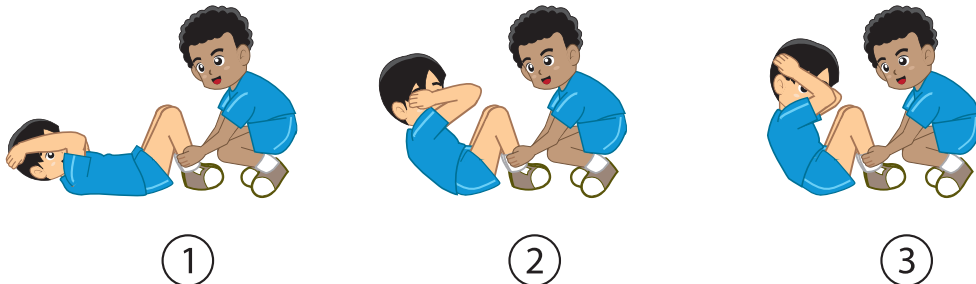
a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas tes angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra)

Amati dan peragakan aktivitas tes kebugaran jasmani (angkat tubuh selama 30 detik) sebagai berikut ini.

1) Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
2) Alat/fasilitas : lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.
3) Pelaksanaan :
   a) kamu bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.
   b) kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
   c) kemudian kamu angkat tubuhmu dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.
   d) lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra).
4) Cara memberi skor :
   Skor hasil tes yaitu jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putera). Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).

Gambar 5.14 Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra)

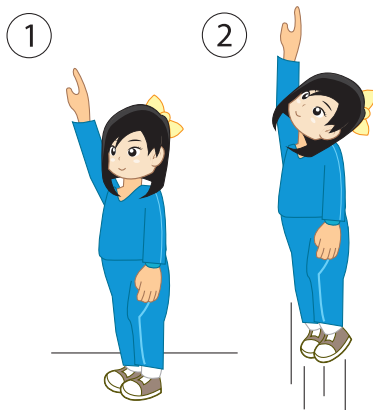
c. Aktivitas Tes Baring Duduk 60 Detik

1) Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
2) Alat/fasilitas : lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.
3) Pelaksanaan :
   a) kamu berbaring di atas lantai/matras, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.
   b) kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.
   c) salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
   d) apabila ada aba-aba "ya", kamu bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.
   e) lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.
4) Cara memberi skor :
   Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).

Gambar 5.15 Tes baring duduk selama 60 detik

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan tes baring duduk selama 60 detik kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas tes loncat tegak

1) Tujuan : mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
2) Alat/fasilitas : dinding, papan berwarna gelap berukuran (30 x 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil.
3) Pelaksanaan :
   a) kamu berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
   b) kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
   c) kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian kamu mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.
   d) seterusnya kamu meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan kamu tersebut.
4) Cara memberi skor :
   Ambil raihan yang tertinggi dari ketiga kali loncatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan. Contoh : Rasyad tinggi raihan tanpa loncatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan loncatannya mencapai 220 cm, maka skor tegaknya yaitu 220 cm – 165 cm = 55 cm.

Gambar 5.16 Tes loncat tegak

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan tes loncat tegak, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e. Aktivitas tes lari jauh (800 meter untuk putri dan 1.000 meter untuk putra)

1) Tujuan : mengukur daya tahan (*cardio repiratory endurance*)
2) Alat/fasilitas : lapangan, bendera *start*, peluit, *stopwatch*, nomor dada, tanda garis *start* dan *finish*, dan formulir pencatat hasil.

3) Pelaksanaan :
   a) kamu berdiri di belakang garis start.
      pada aba-aba "siap" kamu mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari.
   b) pada aba-aba "ya" kamu berlari menuju garis finish, dengan menempuh jarak (800 meter untuk putri dan 1.000 meter untuk putra).
   c) bila ada kamu yang mencuri start, maka kamu tersebut dapat mengulangi tes tersebut.
4) Cara memberi skor :
   Hasil yang dicatat sebagai skor lari 800 meter (putri) dan 1.000 meter (putra) adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

2. Kriteria/norma tes kebugaran jasmani Indonesia (untuk SMP usia 13 – 15 tahun)

Klasifikasi Nilai	Jenis Kelamin	
	Putra	Putri
Baik Sekali	228 – ke atas	206 – ke atas
Baik	176 – 227	134 – 205
Sedang	127 – 175	80 – 133
Kurang	78 -126	39 -79
Kurang Sekali	Sampai dengan 77	Sampai dengan 38

Sumber : Pusat Kebugaran Jasmani

Penilaian Pelajaran 5

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti disebut . . . .
   a. kebugaran jasmani
   b. ketahanan tubuh
   c. daya tahan tubuh
   d. kekuatan tubuh
2. Latihan kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan . . . .
   a. daya tahan tubuh
   b. kelenturan persendian
   c. kekuatan otot
   d. daya tahan, kelenturan, kecepatan, kekuatan, kelincahan
3. Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari ditentukan oleh . . . .
   a. tingkat kesehatan seseorang
   b. kemampuan dalam melakukan aktivitas
   c. derajat kebugaran jasmani
   d. volume daya tahan yang tinggi
4. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan . . . .
   a. ketegangan otot
   b. cedera olahraga
   c. pingsan akibat olahraga
   d. gangguan kesehatan
5. Untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan dan daya tahan, seseorang harus berlatih selama . . . .
   a. 4 – 6 minggu
   b. 5 – 7 minggu
   c. 6 – 8 minggu
   d. 8 – 10 minggu
6. Kemampuan otot untuk melakukan suatu ketahanan akibat suatu beban dinamakan . . . .
   a. kekuatan
   b. daya tahan
   c. kelenturan
   d. kelincahan

7. Kemampuan untuk melakukan perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dinamakan . . .
   a. daya tahan
   b. kecepatan
   c. kelenturan
   d. kelincahan
8. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama dinamakan . . . .
   a. kecepatan
   b. kelenturan
   c. daya tahan otot
   d. kelincahan
9. Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama dinamakan . . . .
   a. kecepatan
   b. kelenturan
   c. daya tahan otot
   d. daya tahan paru-paru/kardiovaskuler
10. Kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian dinamakan . . . .
   a. kecepatan
   b. kelenturan
   c. daya tahan otot
   d. kelincahan

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Tuliskan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani.
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kekuatan.
3. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kecepatan.
4. Jelaskan apa yang dimaksud dengan daya tahan.
5. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kelenturan.
6. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani.
7. Tuliskan macam-macam tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP.
8. Jelaskan cara melakukan tes untuk kekuatan otot tungkai.
9. Jelaskan cara melakukan tes untuk kekuatan otot lengan.
10. Jelaskan cara melakukan tes untuk daya tahan jantung dan paru-paru.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar orang yang sedang melaksanakan aktivitas kebugaran jasmani baik nasional maupun dunia yang meliputi: tempat kejadian dan siapa yang melaksanakannya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada

kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas kebugaran jasmani.

2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang aktivitas kebugaran jasmani secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas kebugaran jasmani.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan latihan kekuatan otot yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.
2. Lakukan latihan daya tahan otot yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.
3. Lakukan latihan kelenturan yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.
4. Lakukan latihan daya tahan jantung/paru-paru yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.
5. Lakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.
6. Lakukan lakukan analisis terhadap hasil tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP yang dilakukan secara perseorangan atau berkelompok.

B. Penilaian Portofolio

Tuliskan materi latihan yang telah dilakukan yang berkenaan dengan bentuk-bentuk aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan latihan. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan latihan aktivitas kebugaran jasmani. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas tanggung jawab, dan disiplin.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria berikut ini.

4 = sangat baik
3 = baik
2 = cukup
1 = kurang

No.	**Nama siswa**	**Disiplin**				**Sportivitas**				**Kerja sama**				**Tanggung Jawab**				**∑**	**NA**
		1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**		
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																		

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Aktivitas Senam

6

A. Hakikat Senam Lantai

Senam dapat diartikan sebagi setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Dari arti itu, kita dapat melihat bahwa olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi, atau bisa juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan.

1. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah pembelajaran bebas.

Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai yaitu berikut ini.

a. Hendaknya selalu menggunakan matras atau tempat yang aman.
b. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya.
c. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.
d. Periksa matras dan keamanan disekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik.
e. Pembelajaran dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap.
f. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.

g. Kamu dilarang melakukan pembelajaran sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada kamu yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
h. Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

2. Manfaat Latihan Senam Lantai

a. Manfaat fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai kegiatannya, kamu akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, *power*, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya.

b. Manfaat mental dan sosial

Ketika mengikuti senam, kamu dituntut untuk berpikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu, kamu harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian, kamu akan berkembang kemampuan mentalnya.

B. Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai

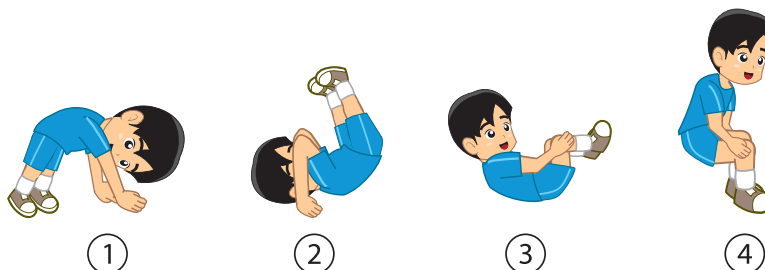
1. Aktivitas Pembelajaran Guling Depan

Gerakan guling depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan. Aktivitas pembelajaran guling depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu : guling depan dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

a. Aktivitas pembelajaran guling depan dari sikap awal jongkok

Amati dan peragakan gerakan guling depan dari sikap awal jongkok berikut ini.

1) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
2) Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
3) Kemudian bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada.

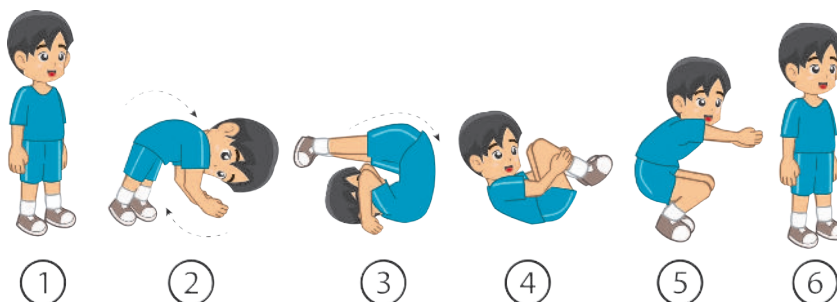
4) Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
5) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

Gambar 6.1 Aktivitas pembelajaran gerakan guling depan dari sikap awal jongkok

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan guling depan dari sikap awalan jongkok, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran guling depan dari sikap awal berdiri

Amati dan peragakan gerakan guling depan dari sikap berdiri berikut ini.

1) Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 50 cm.
2) Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
3) Selanjutnya dengan berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.

Gambar 6.2 Cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

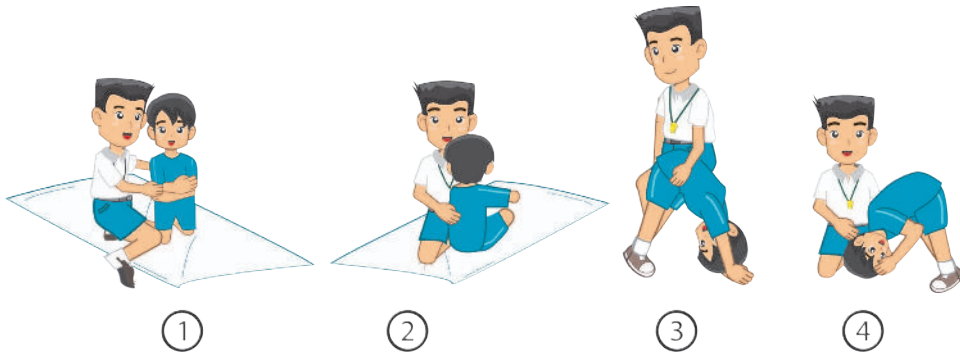
1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat guling ke depan

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan guling depan adalah berikut ini:

1) Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
2) Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.
3) Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
4) Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.

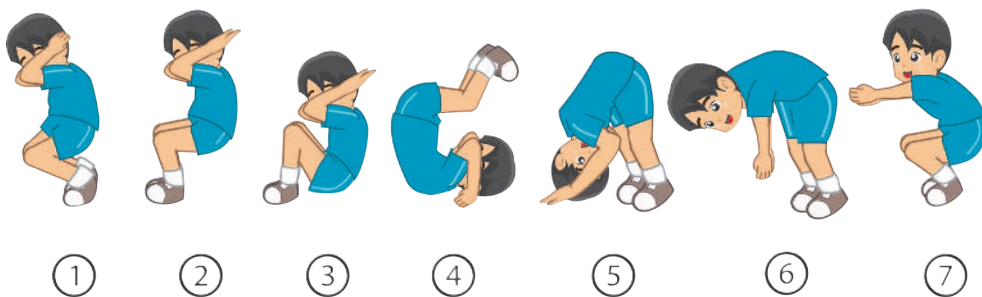
d. Cara memberi bantuan guling ke depan

1) Cara Pertama
   Pegang belakang kepala kamu (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.
2) Cara Kedua
   Mendorong pada punggung kamu pada saat akan duduk.
3) Cara Ketiga
   Mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha. Dapat juga menolong berdiri di sisi kamu dengan kedua tangan agak mengangkat panggul kamu dan membawanya ke arah depan pada saat yang sama memperingatkan kamu agar tetap menekuk kepala sedalam-dalamnya.
4) Cara Keempat
   Membantu menekukkan kepala dan menempatkannya di lantai di antara kedua tangan.

Gambar 6.3 Aktivitas pembelajaran cara memberikan bantuan guling ke depan

2. Aktivitas Pembelajaran Guling Belakang (Back Roll)

Guling ke belakang adalah menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

Amati dan peragakan gerakan guling belakang berikut ini.

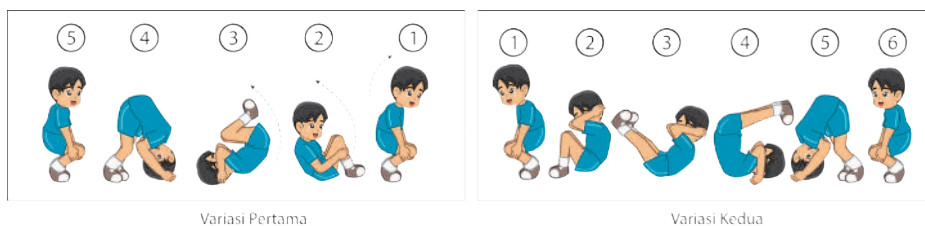
1) Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan ditekuk dan telapak tangan di atas bahu menghadap ke atas dan kaki sedikit rapat.
2) Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
3) Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan siap menolak.
4) Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok

Gambar 6.4 Aktivitas pembelajaran gerakan guling ke belakang

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan guling ke belakang, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

a. Aktivitas pembelajaran variasi-variasi guling belakang

Sama seperti guling depan, memvariasikan guling belakang dapat dilakukan dengan cara membedakan sikap manual, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dari gulingannya.

Amati peragaan cara melakukan variasi-variasi gerakan guling belakang berikut ini.

Gambar 6.5 Aktivitas pembelajaran cara melakukan variasi gerakan guling ke belakang

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan variasi guling ke belakang, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat guling belakang

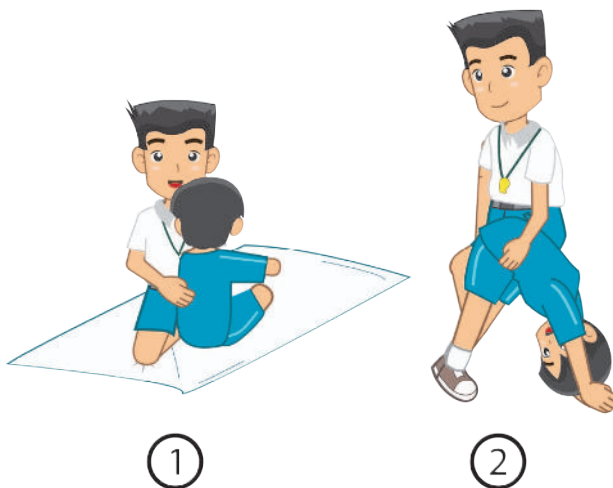
Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan guling belakang adalah berikut ini:

1) Sikap tubuh kurang bulat, sehingga keseimbangan tubuh kurang sempurna saat mengguling ke belakang.

2) Salah satu tangan yang menumpu kurang kuat atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu di atas matras.
3) Tangan yang digunakan untuk menolak kurang kuat, sehingga tidak bisa mengguling ke belakang.
4) Kepala menoleh ke samping, akibatnya posisi mengguling tidak sempurna (menyamping).
5) Mendarat dengan menggunakan lutut, sehingga mengganggu keseimbangan.

c. Aktivitas pembelajaran memberi bantuan guling belakang

Amati peragaan cara memberikan bantuan gerakan guling belakang berikut ini.

1) Menopang dan mendorong pinggang ke arah guling (ke belakang).
2) Mengangkat panggul kamu dan membawanya ke arah guling.

Gambar 6.6 Aktivitas pembelajaran cara memberikan bantuan guling ke belakang

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan cara memberikan bantuan guling ke belakang, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

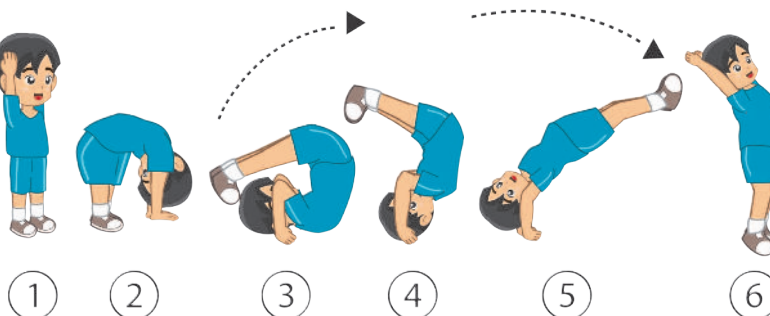
1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Guling Lenting

a. Cara melakukan gerakan guling lenting (*neckspring*)

Guling lenting adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.

Amati dan peragakan gerakan guling lenting berikut ini.

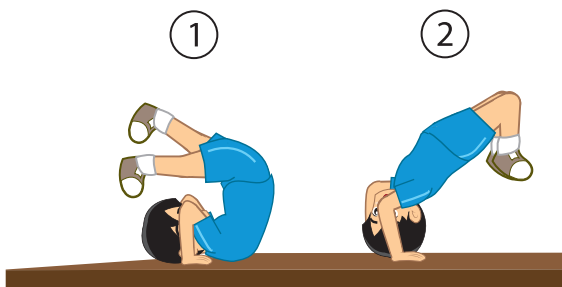
1) Sikap awal
   a) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. Letakkan kedua tangan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki.
   b) Kemudian letakkan tengkuk di antara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan.
   c) Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.
2) Sikap pelaksanaannya
   a) Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segera gulingkan badan ke depan.
   b) Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki dari belakang segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan menolak pada lantai.
   c) Lecutan ini menyebabkan badan melenting ke depan. untuk memberikan dorongan sehingga badan terangkat.
3) Sikap akhir
   a) Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat.
   b) Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus.
   c) Gerakan akhir adalah berdiri tegak.

Gambar 6.7 Aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan guling lenting, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting (*neckspring*)

1) Aktivitas pembelajaran tahap 1: guling lenting

Amati dan peragakan gerakan pembelajaran tahap 1 guling lenting berikut ini.

Gambar 6.8 Aktivitas pembelajaran tahap 1 gerakan guling lenting

Tidur telentang, kedua kaki lurus dan rapat, kedua tangan di samping telinga menumpu pada matras. Angkat kedua kaki ke belakang kemudian lemparkan kedua kaki ke atas-depan, mendarat atas kedua ujung kaki dengan mengangkat panggul, pinggang tinggi dari lantai (membusur).

Bagi kamu yang belum dapat mengangkat panggul, pinggang tinggi membusur, maka kedua tangan dapat dipakai sebagai penopangnya.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 1 gerakan guling lenting, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran tahap 2: guling lenting

Amati dan peragakan gerakan pembelajaran tahap 2 guling lenting berikut ini.

Gambar 6.9 Aktivitas pembelajaran tahap 2 gerakan guling lenting

Melakukan kip dengan dibantu oleh dua orang teman. Tiap teman berdiri di satu sisi dengan memegang satu tangan kamu yang melakukan. Pada saat gerakan kip, kedua teman bersama-sama membantu mengangkat kedua tangan tersebut ke arah depan-atas.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 21 gerakan guling lenting, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas Pembelajaran Tahap 3: Guling Lenting

Amati dan peragakan gerakan pembelajaran tahap 3 guling lenting berikut ini.

Melakukan aktivitas pembelajaran seperti aktivitas pembelajaran 1, tetapi gerak lentingan hingga badan terangkat.

Gambar 6.10 Aktivitas pembelajaran tahap 3 gerakan guling lenting

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 3 gerakan guling lenting, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran tahap 4: guling lenting

Amati dan peragakan gerakan pembelajaran tahap 4 guling lenting berikut ini.

Gambar 6.11 Aktivitas pembelajaran tahap 4 gerakan guling lenting

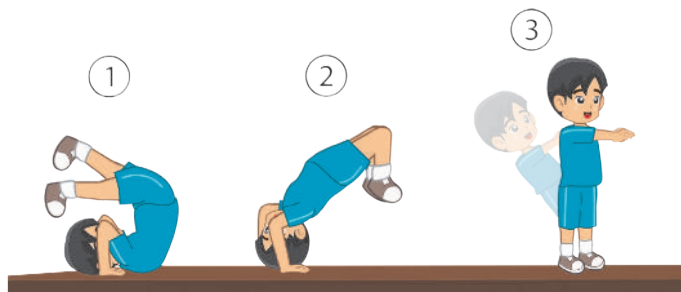
Lakukan aktivitas pembelajaran 3 dilakukan di atas peti lompat atau matras yang disusun tinggi ± 50/80 cm. Pembelajaran dilakukan dengan diawali setengah guling depan, lakukan dengan bantuan teman saat pendaratan.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 4 gerakan guling lenting, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5) Aktivitas pembelajaran tahap 5: guling lenting

Amati dan peragakan gerakan pembelajaran tahap 5 guling lenting berikut ini.

Aktivitas pembelajaran 3 diulangi dengan lambat laun merendahkan peti lompat/matras yang disusun, hingga rendah sekali dan akhirnya di atas lantai.

Gambar 6.12 Aktivitas pembelajaran tahap 5 gerakan guling lenting

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 5 gerakan guling lenting, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada aktivitas pembelajaran guling lenting

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan aktivitas pembelajaranguling lenting antara lain sebagai berikut:

1) Pada saat kedua kaki dilemparkan, kedua lutut bengkok.
2) Kedua kaki terbuka/tidak rapat.
3) Badan kurang melenting, atau terlalu melenting (membusur).
4) Kurang tolakan tangan.

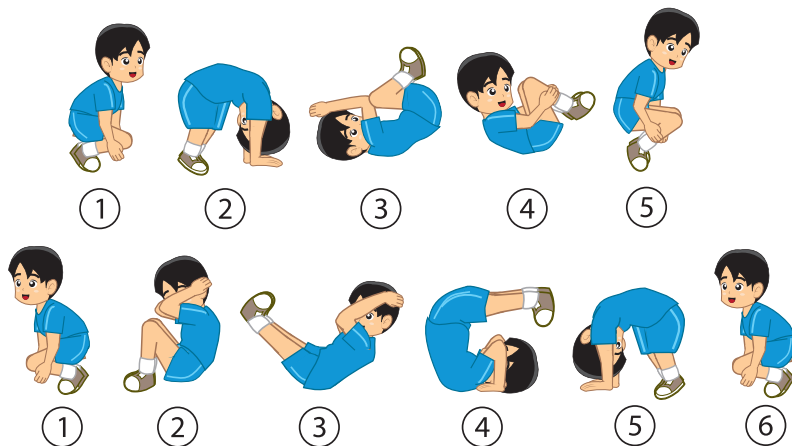
C. Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Senam Lantai

Tujuan rangkaian gerakan senam lantai adalah untuk mengombinasikan teknik senam lantai yang telah dipelajari. Setelah kamu melakukan rangkaian gerakan senam lantai, coba rasakan rangkaian gerakan senam lantai yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Rangkaian gerakan senam lantai dapat dilakukan dengan cara: perorangan dan berpasangan. Dalam melakukan rangkaian gerakan senam lantai, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk rangkaian gerakan senam lantai antara lain berikut ini.

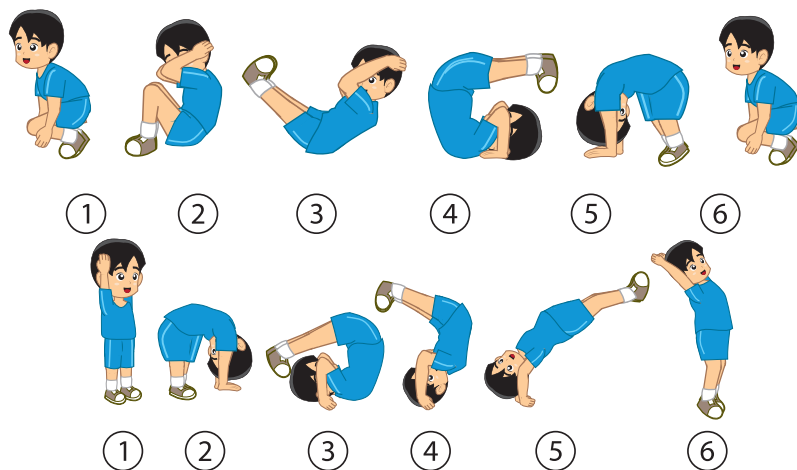
1. Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang

Amati dan peragakan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang senam lantai berikut ini.

Gambar 6.13 Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

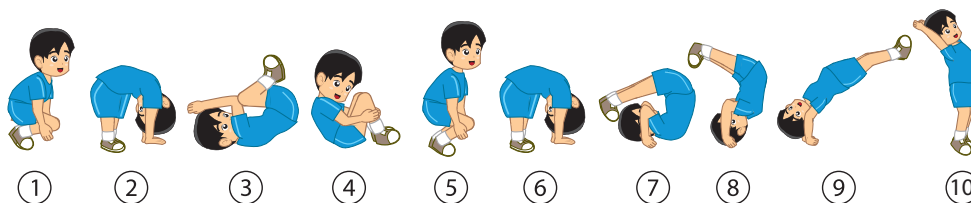
2. Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan guling belakang dan guling lenting

Amati dan peragakan rangkaian gerakan guling belakang dan guling lenting senam lantai berikut ini.

Gambar 6.14 Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan guling belakang dan guling lenting

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan rangkaian gerakan guling belakang dan guling lenting, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting

Amati dan peragakan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting senam lantai berikut ini.

Gambar 6.15 Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran aktivitas enam lantai yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

Penilaian Pelajaran 6

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat dinamakan . . . .
   a. guling ke depan b. guling ke belakang
   c. guling lenting d. meroda
2. Sikap awal gerakan berguling ke depan adalah . . . .
   a. berdiri b. berjongkok
   c. berbaring d. duduk
3. Pada gerakan guling ke depan ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi . . . .
   a. berdiri b. duduk
   c. berjongkok d. berbaring
4. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada dinamakan . . . .
   a. guling lenting b. meroda
   c. guling ke depan d. guling ke belakang
5. Posisi badan saat akan melakukan gerakan berguling belakang yang benar adalah . . . .
   a. membelakangi matras b. di depan matras
   c. di sebelah kanan matras d. di sebelah kiri matras
6. Sikap akhir guling belakang pada umumnya adalah . . . .
   a. telungkup b. jongkok
   c. miring/tidur d. berdiri
7. Suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan dinamakan . . . .
   a. guling lenting b. meroda
   c. guling ke depan d. guling ke belakang

8. Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai, merupakan pelaksanaan gerakan . . . .
   a. guling ke depan
   b. guling ke belakang
   c. guling lenting
   d. meroda
9. Sikap permulaan guling lenting adalah . . . .
   a. telungkup
   b. jongkok
   c. miring/tidur
   d. berdiri tegak
10. Sikap akhir guling lenting adalah . . . .
   a. telungkup
   b. jongkok
   c. miring/tidur
   d. berdiri tegak

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan kumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Jelaskan yang dimaksud dengan guling depan.
2. Jelaskan cara melakukan gerakan guling depan.
3. Jelaskan cara memberikan bantuan guling depan.
4. Jelaskan yang dimaksud dengan guling belakang.
5. Jelaskan cara melakukan gerakan guling belakang.
6. Jelaskan cara memberikan bantuan guling belakang.
7. Jelaskan yang dimaksud dengan guling lenting.
8. Jelaskan cara melakukan gerakan guling lenting.
9. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang.
10. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling depan, guling belakang dan guling lenting.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet senam lantai baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi senam lantai.
2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang senam lantai secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi senam lantai.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan gerakan guling ke depan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Lakukan gerakan guling ke belakang. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan gerakan guling lenting. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
4. Lakukan gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
5. Lakukan gerakan rangkaian guling depan, guling belakang dan guling lenting. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

B. Penilaian Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan prinsip dasar senam lantai. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran senam. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas tanggung jawab, dan disiplin.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik
3 = baik
2 = cukup
1 = kurang

No.	**Nama siswa**	**Disiplin**				**Sportivitas**				**Kerja sama**				**Tanggung Jawab**				**Σ**	**NA**
		1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**		
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																		

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Aktivitas Gerak Berirama 7

A. Pengertian dan Asal-Usul Aktivitas Gerak Berirama

Senam irama atau disebut juga aktivitas gerak berirama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau pembelajaran bebas yang dilakukan secara berirama. Aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi dan sebagainya.

Secara prinsip antara senam biasa dengan senam irama tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (*ritme*). Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ialah: irama, kelentukan tubuh dan kontinuitas gerakan.

Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912. Senam pertama kali masuk ke Indonesia pada zaman penjajahan Belanda. Masuknya senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah.

Senam yang diperkenalkan pertama kali adalah senam sistem Jerman. Pada tahun 1916, sistem ini digantikan sistem Swedia (yang menekankan pada gerak). Sistem ini dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda bernama Dr. H.F. Minkema.

Masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun 1942 merupakan akhir dari kegiatan senam yang berbau barat di Indonesia. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat diganti oleh "*Taiso*". Taiso adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalestenik) yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran dimulai.

Senam irama termasuk ke dalam jenis olahraga senam umum karena memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) Mudah diikuti, (2) Tidak membutuhkan biaya yang mahal, (3) Diiringi musik atau nyanyian, (4) Melibatkan banyak peserta, dan (5) Bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

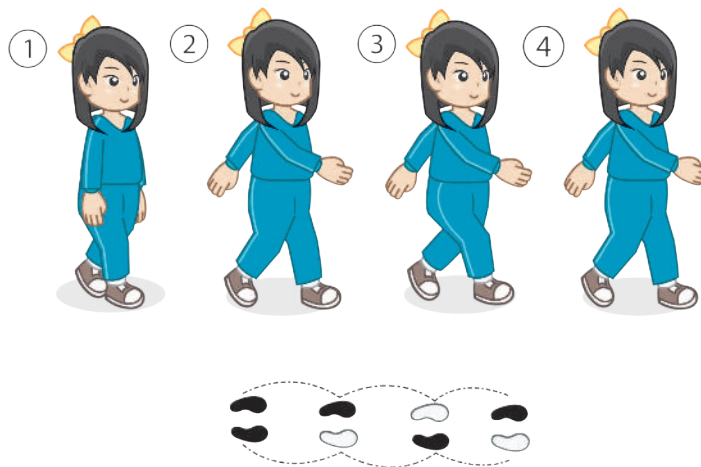
Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak langkah kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah berikut ini.

B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Langkah Kaki Berirama

Bentuk-bentuk gerakan langkah kaki antara lain sebagai berikut:

1. Aktivitas pembelajaran langkah biasa

Amati dan peragakan gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama berikut ini.

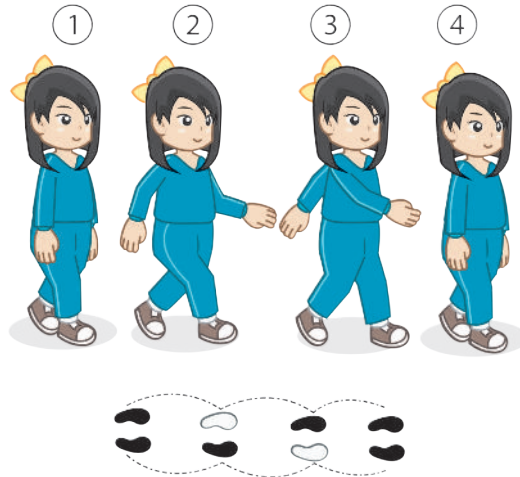
a. Berdiri dengan sikap tegak rileks.
b. Langkahkan kaki kiri ke depan dan kedua lengan di samping badan.
c. Langkahkan kaki kanan ke depan dan jatuhkan pada tumit.
d. Lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian

Gambar 7.1 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah biasa

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas pembelajaran langkah rapat

Amati dan peragakan gerakan langkah rapat aktivitas gerak berirama berikut ini.

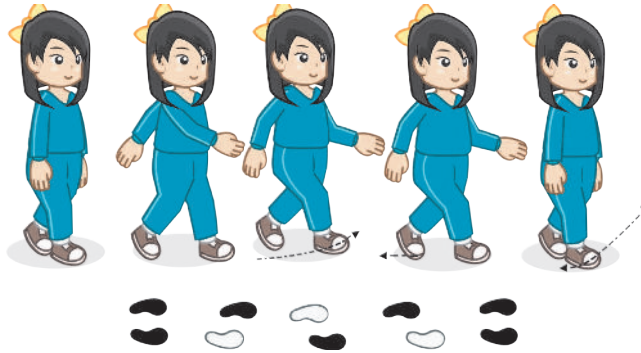
a. Berdiri dengan sikap tegak rileks.
b. Langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri.
c. Kemudian, melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.
d. Lanjutkan kedua kaki rapat.

Gambar 7.2 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah rapat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan langkah rapat aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas pembelajaran langkah keseimbangan

Amati dan peragakan gerakan langkah keseimbangan aktivitas gerak berirama berikut ini.

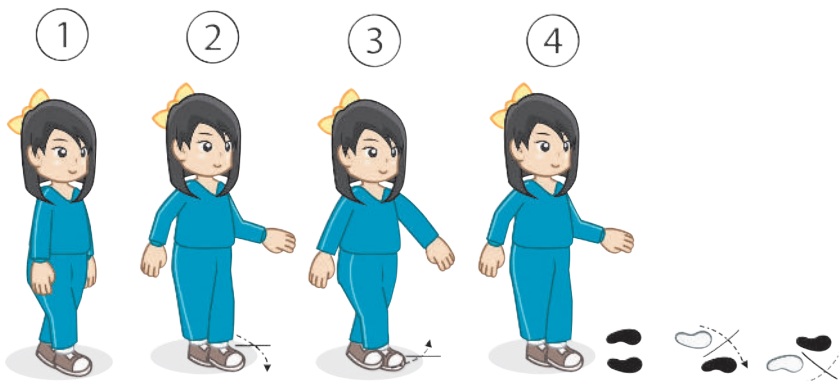
a. Berdiri dengan sikap tegak rileks.
b. Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan.
c. Hitungan 2: kaki kanan menyusul melangkah ke depan.
d. Ketika tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat.

Gambar 7.3 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah keseimbangan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan langkah keseimbangan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas pembelajaran langkah depan

Amati dan peragakan gerakan langkah depan aktivitas gerak berirama berikut ini.

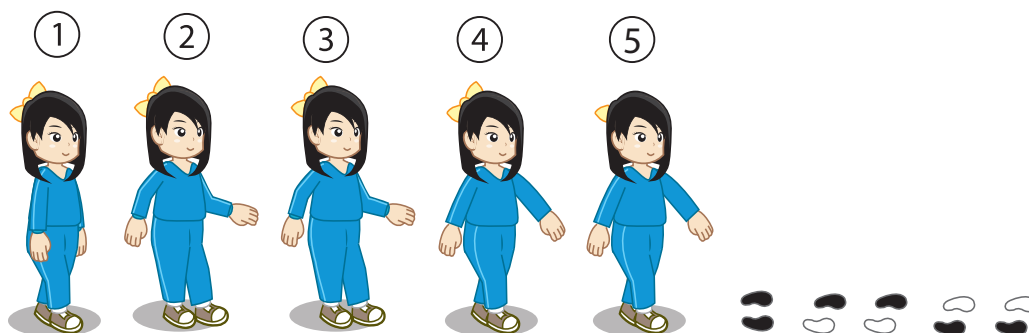
a. Berdiri dengan sikap anjur kiri.
b. Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.
c. Hitungan 2: kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan menyusul lagi (satu hep dua).
d. Selanjutnya, langkahkan kaki kiri, disusul kanan, kemudian diikuti langkah kiri.

Gambar 7.4 Cara melakukan gerakan langkah depan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan langkah ke depan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5. Aktivitas pembelajaran langkah silang

Amati dan peragakan gerakan langkah silang aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Berdiri dengan sikap anjur kiri.
b. Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.
c. Kruispas dapat pula dilakukan ke belakang.
d. Langkah silang ini dilakukan dengan irama 2/4.

Gambar 7.5 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah silang

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan langkah silang aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

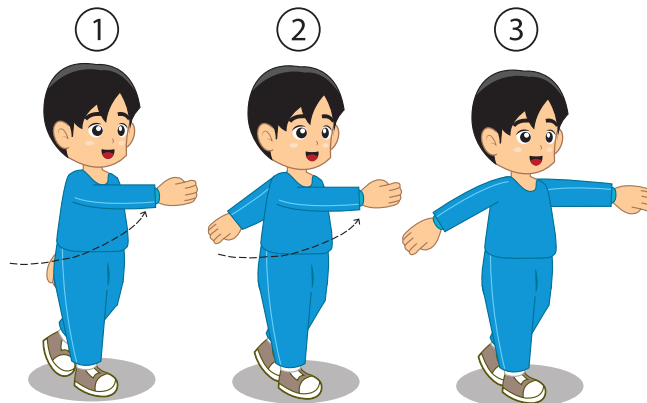
a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

C. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Ayunan Lengan

Bentuk-bentuk gerakan ayunan lengan antara lain sebagai berikut:

1. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke depan belakang

Amati dan peragakan gerakan ayunan satu lengan ke depan belakang pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

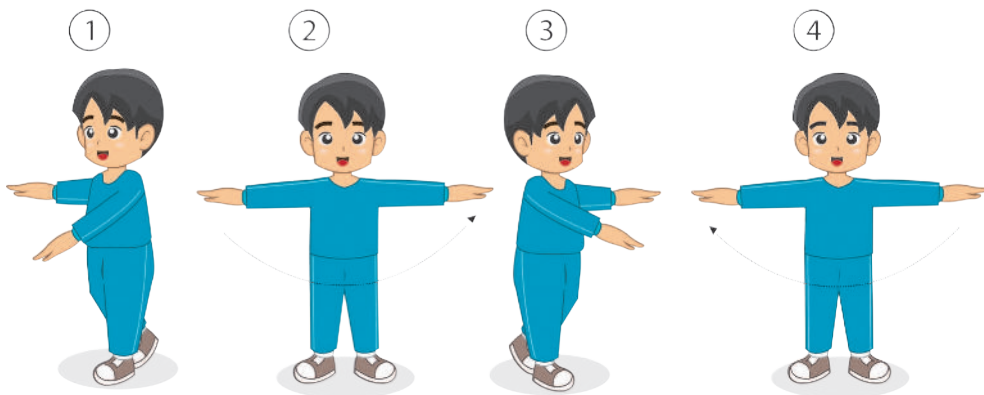
a. Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
b. Hitungan 1: ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper.
c. Hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri ke depan.
d. Hitungan 3-4: sama dengan hitungan 1 – 2 hanya dilakukan dengan tangan kanan.
e. Lakukan Pembelajaran ini 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4

Gambar 7.6 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke depan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke depan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

2. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke samping

Amati dan peragakan gerakan ayunan satu lengan ke samping aktivitas gerak berirama berikut ini.

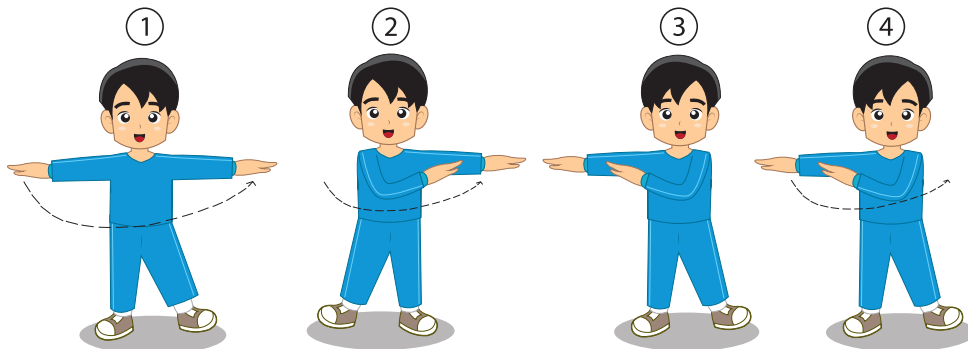
a. Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan.
b. Hitungan 1: ayunkan lengan kiri dari depan ke samping kiri diikuti kedua lutut mengeper.
c. Hitungan 2: ayunkan kembali lengan kiri ke depan.
d. Hitungan 3-4, lengan kanan melakukan gerakan seperti tangan kiri pada hitungan 1 dan 2.

Gambar 7.7 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas gerakan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

Amati dan peragakan gerakan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

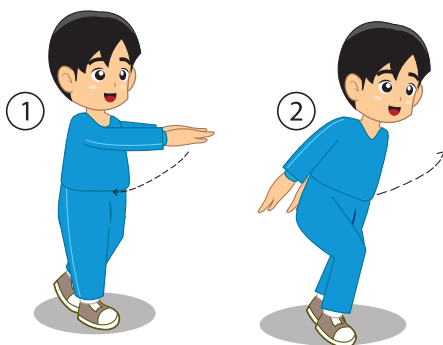
a. Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan.
b. Hitungan 1: ayunkan lengan kiri ke kiri.
c. Hitungan 2: ayunkan lengan kanan ke kiri bersamaan dengan memindahkan berat badan ke kiri dan kedua lutut mengeper.
d. Hitungan 3: ayunkan lengan kanan kembali ke kanan.
e. Hitungan 4: ayunkan lengan kiri ke kanan bersamaan memindahkan berat badan ke kanan, kedua lutut mengeper.

Gambar7.8 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang

Amati dan peragakan gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

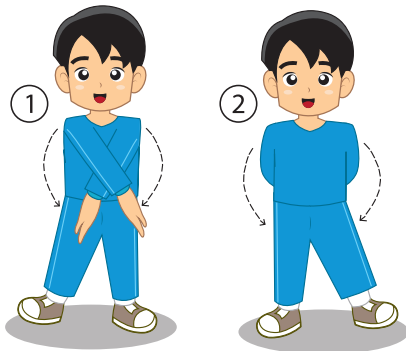
a. Sikap permulaan berdiri, kaki kiri melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
b. Hitungan 1: ayunkan kedua lengan ke belakang.
c. Hitungan 2: ayunkan kembali ke depan.
d. Hitungan 3-4, putar kedua lengan melalui bawah di samping badan.
e. Hitungan 5,6,7,8: Pembelajaran sama dengan Pembelajaran 1,2,3,4, tetapi arahnya berlawanan.

Gambar 7.9 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan dua lengan ke depan dan belakang aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan silang di depan di badan

Amati dan peragakan gerakan ayunan dua lengan silang di depan di muka badan pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

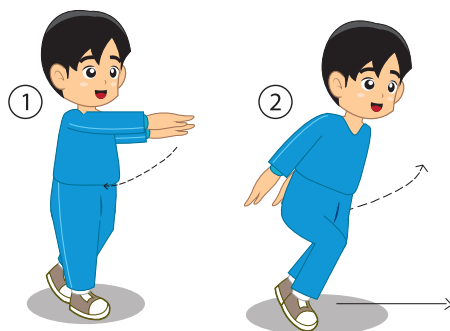
a. Sikap permulaan tegakkan kaki kiri ke samping kiri, kedua tangan direntangkan.
b. Hitungan 1: ayunkan kedua lengan silang di depan badan.
c. Hitungan 2: ayunkan kedua lengan kembali.
d. Hitungan 3: ayunkan kedua lengan silang di belakang badan.
e. Hitungan 4: ayunkan kedua lengan kembali.
f. Hitungan 5,6,7,8, diulang gerakan hitungan 1,2,3, dan 4.

Gambar 7.10 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan silang depan di muka badan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan dua lengan silang di depan badan pada aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6. Aktivitas pembelajaran variasi gerakan langkah ke depan dan gerakan tangan ke atas

Amati dan peragakan gerakan langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

1) Sikap permulaan tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan ke samping.
2) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan, ayun kedua lengan lurus ke atas.
3) Hitungan 2: pindahkan berat badan ke belakang sambil membungkukkan badan ke depan, ujung tangan ke bawah.
4) Hitungan 3, tegak kembali.
5) Hitungan 4: kaki kiri dirapatkan dan kedua lengan kembali ke sikap semula.
6) Hitungan 5,6,7, dan 8 sama hanya ganti kaki kiri.

Gambar 7.11 Cara melakukan variasi langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan variasi langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas pada aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b, Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

D. Aktivitas Pembelajaran Kombinasi Gerakan Langkah Kaki dan Gerakan Ayunan Lengan

Senam irama adalah gerakan senam yang disesuaikan dengan irama yang mengiringinya. Dalam senam irama, gerakan senam dilakukan dengan mengikuti irama.

1. Aktivitas pembelajaran 1 gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan aktivitas gerak berirama berikut ini.

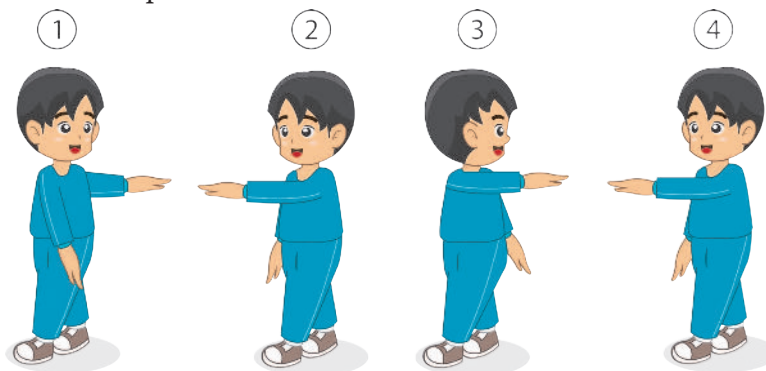
a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.

b. Gerakannya

1) Hitungan 1 : Lengan kiri diayunkan ke belakang
2) Hitungan 2 : Lengan kiri diayunkan ke depan.
3) Hitungan 3 : Lengan kanan diayunkan ke belakang.
4) Hitungan 4 : Lengan kanan diayunkan ke depan
5) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Gambar 7.12 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas 2: gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan.

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan aktivitas gerak berirama berikut ini.

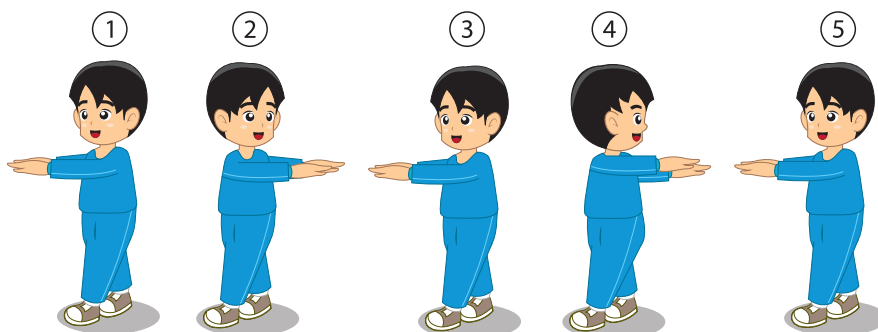
a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

b. Gerakannya

1) Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.
2) Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
3) Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.
4) Hitungan 4 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
5) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Gambar 7.13 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas pembelajaran 3 gerakan ayunan lengan silang dan rentang di depan badan

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan silang dan rentang di depan badan aktivitas gerak berirama berikut ini.

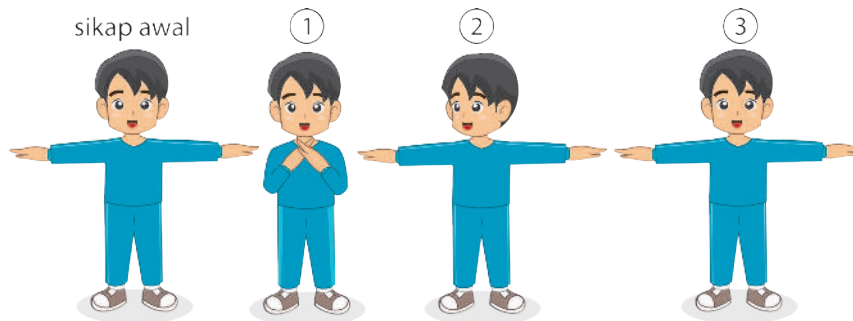
a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.

b. Gerakannya

1) Hitungan 1 : Kedua lengan disilangkan di depan dada.
2) Hitungan 2 : Kedua lengan terentang setinggi bahu.
3) Hitungan 3 : Arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Gambar 7.14 Aktivitas pembelajaran gGerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas pembelajaran 4 gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala aktivitas gerak berirama berikut ini.

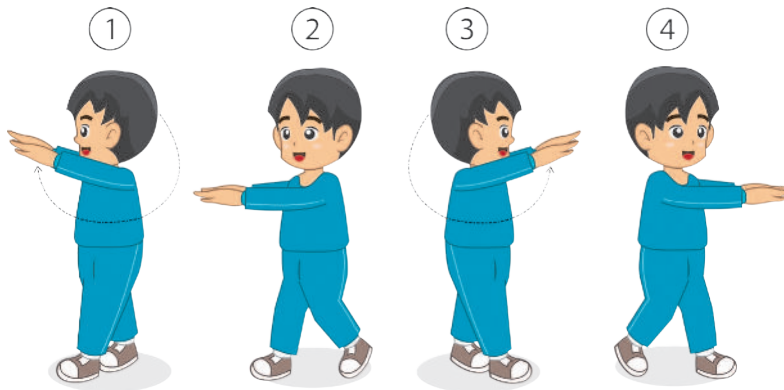
a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

b. Gerakannya

1) Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
2) Hitungan 2 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.
3) Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
4) Hitungan 4 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
5) Pandangan mengikuti gerakan lengan.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Gambar 7.15 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5. Aktivitas pembelajaran 5 gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan aktivitas gerak berirama berikut ini.

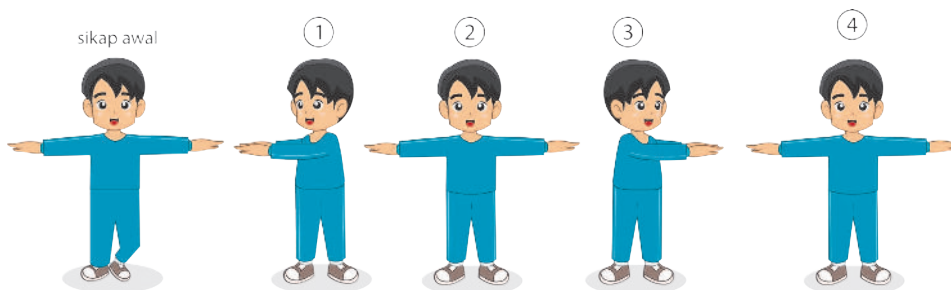
a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.

b. Gerakannya

1) Hitungan 1 : Lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.
2) Hitungan 2 : Lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).
3) Hitungan 3 : Lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.
4) Hitungan 4 : Lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula)
5) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

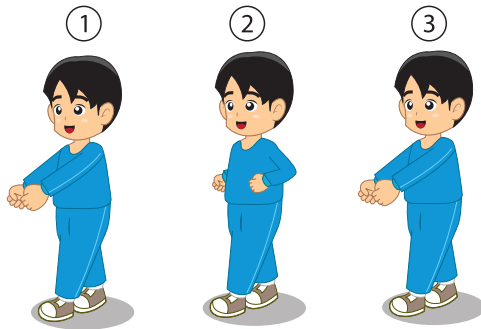
c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Gambar 7.16 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan aktivitas gerak berirama berikut ini.

Gambar 7.17 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

b. Gerakannya

1) Hitungan 1 : Kedua lengan diluruskan di depan dada.
2) Hitungan 2 : Kedua lengan ditarik di depan dada.
3) Hitungan 3 : Kedua lengan didorong ke depan (sikap semula)
4) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

7. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan kedua tangan setinggi bahu aktivitas gerak berirama berikut ini.

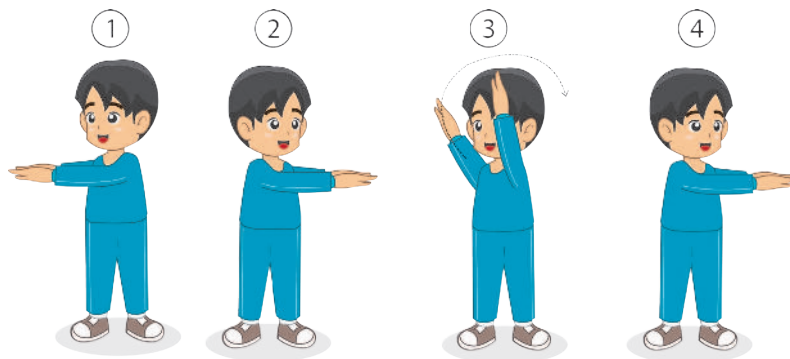
a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke samping kanan.

b. Gerakannya

1) Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kiri.
2) Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan ke kanan.
3) Hitungan 3 : Kedua lengan diayun melingkar satu lingkaran ke kiri di atas kepala.
4) Hitungan 4 : Kedua lengan lurus ke samping kiri.
5) Setiap gerakan ini diulang, ayunan lengan dari samping kiri.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula

Gambar 7.18 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

8. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian aktivitas gerak berirama berikut ini.

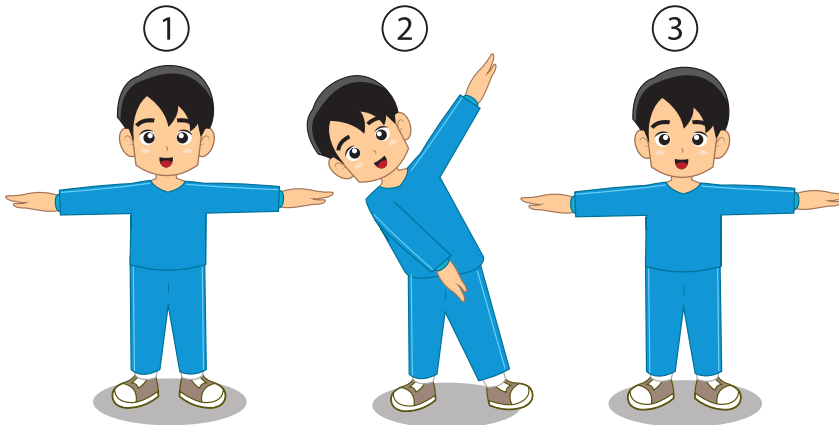
a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan direntangkan.

b. Gerakannya

1) Hitungan 1 : Tangan kanan diayun menyentuh ujung kaki kiri dan badan membungkuk.
2) Hitungan 2 : Tangan kembali diayun ke sikap semula.
3) Gerakan dilakukan bergantian dengan tangan kiri.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Gambar 7.19 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri bergantian

Buatlah kesimpulan dan catatan-catatan tentang materi pembelajaran aktivitas gerak berirama yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

Penilaian Pelajaran 7

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah . . . .
   a. berdiri tegak b. berdiri istirahat
   c. berdiri santai d. berdiri rileks
2. Di bawah ini adalah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali . . . .
   a. langkah biasa b. langkah ke belakang
   c. langkah rapat d. langkah keseimbangan
3. Sikap awal gerakan langkah rapat aktivitas gerak berirama adalah . . . .
   a. berdiri rileks b. berdiri istirahat
   c. berdiri tegak d. berdiri santai
4. Sikap awal gerakan langkah silang aktivitas gerak berirama adalah . . . .
   a. berdiri tegak b. berdiri rileks
   c. anjur kanan d. anjur kiri
5. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan dan kaki kanan menyusul melangkah ke depan merupakan gerakan langkah . . . .
   a. langkah biasa b. langkah ke belakang
   c. langkah rapat d. langkah keseimbangan
6. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, kemudian melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan merupakan gerakan langkah . . . .
   a. langkah biasa b. langkah ke belakang
   c. langkah rapat d. langkah keseimbangan
7. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping badan dan langkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit merupakan gerakan langkah . . . .
   a. langkah biasa b. langkah ke belakang
   c. langkah rapat d. langkah keseimbangan

8. Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan merupakan gerakan mengayunkan lengan . . . .
   a. satu lengan ke depan
   b. satu lengan ke belakang
   c. satu lengan ke samping
   d. dua lengan ke depan dan belakang
9. Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan merupakan gerakan mengayunkan lengan . . . .
   a. satu lengan ke depan
   b. satu lengan ke belakang
   c. satu lengan ke samping
   d. dua lengan ke depan dan belakang
10. Ayunkan kedua lengan ke belakang kemudian putar kedua lengan melalui bawah di samping badan merupakan gerakan mengayunkan lengan . . . .
   a. satu lengan ke depan
   b. satu lengan ke belakang
   c. satu lengan ke samping
   d. dua lengan ke depan dan belakang

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Jelaskan yang dimaksud dengan aktivitas gerak berirama.
2. Tuliskan tekanan yang harus diberikan pada aktivitas gerak berirama.
3. Tuliskan macam-macam gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama.
4. Tuliskan macam-macam gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.
5. Tuliskan macam-macam sikap langkah kaki aktivitas gerak berirama.
6. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah biasa dalam aktivitas gerak berirama.
7. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah rapat dalam aktivitas gerak berirama.
8. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan lengan ke belakang dan ke muka.
9. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan satu lengan melingkar di atas kepala.
10. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan lengan dan rentang di muka badan.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet aktivitas gerak berirama baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas gerak berirama.

2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang aktivitas gerak berirama secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas gerak berirama.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan aktivitas pembelajaran gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses).
2. Lakukan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses).
3. Lakukan aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan secara berkelompok aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses).

B. Penilaian Proyek

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan prinsip dasar aktivitas gerak berirama. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak berirama. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: disiplin, kerja sama, sportivitas tanggung jawab, dan disiplin.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik
3 = baik
2 = cukup
1 = kurang

No.	Nama siswa	Disiplin				Sportivitas				Kerja sama				Tanggung Jawab				Σ	NA
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																		

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \text{ X } 100$$

Aktivitas Air 8

A. Pengertian dan Asal-Usul Renang

Olahraga renang berbeda dengan olahraga lain karena bergerak di air. Gerak manusia di darat pada umumnya pada posisi tegak atau vertikal dipengaruhi oleh data tarik bumi sepenuhnya, sedangkan perenang yang bergerak di air dalam posisi horizontal di bawah pengaruh daya tarik bumi dikurangi oleh daya tekan air ke atas.

Olahraga renang dimulai sejak abad 19 di London. Sekitar tahun 1837, hanya terdapat 6 kolam renang di kota itu. Populeritas renang terus membaik dan pada tahun 1869 beberapa asosiasi mulai muncul. Sedangkan di Amerika baru tahun 1888 mulai berkembang, dan tahun 1920 berhasil merajai perlombaan renang internasional.

Mereka yang sangat menonjol dalam kejuaraan renang tersebut antara lain: Sydney Cavill (1945), Robert JH Kiphuth dari klub renang Universitas Yale, dan Lewis B. Handley wanita pertama yang berenang di Selat Inggris.

Pada mulanya nomor yang dipertandingkan hanya gaya dada. Gaya baru yang pertama adalah "*Side Arm Stroke* atau *Side Stroke*" yang merupakan gaya ganti di mana sisi perenang berada dalam air.

Pada tahun 1902, Richard Cavill perenang Australia membuat rekor baru, yaitu berenang sejauh 100 meter dalam waktu 48,6 detik. Cavill menggunakan *Arm Stroke*, akan tetapi merubah tendangan kaki dari guntingan menjadi kipasan ke atas dan ke bawah. Gaya ini selanjutnya dikenal dengan nama Australia Crawl.

Perkembangan renang dunia selanjutnya, pada tahun 1935 telah membuahkan bermacam-macam gaya renang, di antaranya gaya dada (*Breast stroke*), gaya punggung (*back stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

Pada Olimpiade tahun 1908, orang-orang telah berani mengarungi lautan dan menyeberangi sungai-sungai yang besar hanya dengan rakit. Kemudian lambat laun berkembang ke seluruh pelosok tanah air. Dan berdirilah kolam renang yang pertama kali di Indonesia yaitu di Cihampelas, Bandung pada tahun 1904.

Tanggal 24 Maret 1951 berdirilah Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia yang disingkat PBSI dengan ketuanya Poerwosoedarmo. Kemudian pada tahun 1952 PBSI diterima menjadi anggota FINA (organisasi renang dunia). Dan pada tahun 1957 PBSI diubah namanya menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Sumber: www.pbprsi.org.

B. Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada

Renang gaya dada popular pada tahun 1875 oleh perenang Inggris Metthew Webb. Metthew adalah orang pertama yang merenangi teluk Channel (kanal) dengan menggunakan gaya dada. Gerakan renang gaya menyerupai katak yang sedang berenang, sehingga gaya ini sering disebut dengan gaya katak.

Bentuk variasi berenang secara utuh di bawah air digunakan oleh perenang Teofilo Lidefonso pada Olimpiade tahun 1928. Ia memodifikasi teknik mengambil napas setelah melakukan satu gerakan di bawah air. Begitu pula perenang Rusia yang bernama Lounitchev meniru juara Olimpiade 1956 Masaru Furukawa dari Jepang.

Gerak gaya di bawah permukaan air ternyata menambah cepatnya gerak maju, dan hal ini kemudian dilarang oleh FINA (Induk Organisasi Renang Dunia) sejak tahun 1957. Peraturan ini kemudian merangsang untuk mengembangkan gaya dada dengan posisi di atas permukaan air. Perenang Amerika, Chest Jastremski tampil berperan pada awal tahun 1960 dengan “Power Breast Stroke” (bertenaga gaya dada), sehingga untuk beberapa saat Amerika Serikat memegang supremasi pada gaya ini.

Pada tahun 1966 perenang Rusia, Nikolai Pankain mulai mengembangkan gerak gaya dada yang dapat menambah kecepatan gerak tangan melakukan fase istirahat, menghilangkan sikap dimana tangan akan kembali bersama-sama di bawah dada. Hal ini merupakan pembaharuan dalam irama dari gayanya dengan kemungkinan agak sedikit menunda posisi pengambilan napas. Pengembangan ini berperan penting dan kini disebut gaya dada Eropa. Gaya ini berbeda dengan gaya dada Amerika.

Renang gaya dada pada dasarnya dapat ditinjau dari: Posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan, dan koordinasi gerakan. Tanpa penguasaan gerak dasar tersebut kamu tidak mungkin dapat berenang dengan baik pula.

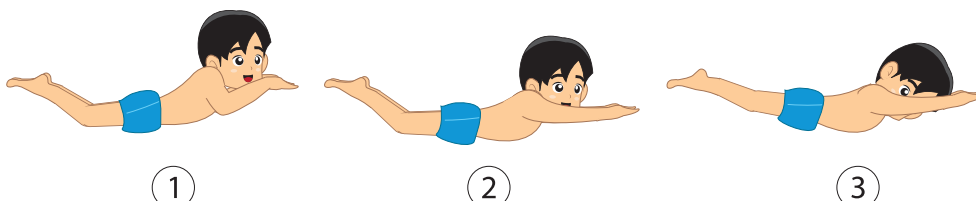
Aktivitas pembelajaran gerak spesifik renang gaya dada adalah berikut ini.

1. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik posisi tubuh (body position) renang gaya dada

Ada dua macam posisi tubuh renang gaya dada pada saat meluncur atau saat kedua tangan lurus ke depan, yaitu : menurut versi Amerika Utara dan versi Eropa Timur.

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Posisi Badan

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan posisi badan renang gaya dada berikut ini.

1) Posisi badan beserta seluruh anggota badan rileks.
2) Badan harus sehorizontal mungkin.
3) Gerakan dimulai dengan persiapan kaki.
4) Tumit ditarik mendekati pinggul sekaligus membuka lutut ke luar.
5) Dorong kedua kaki ke belakang secaar serempak.
6) Rapatkan kembali kedua kaki seperti sikap pertama.
7) Lakukan Pembelajaran dengan jarak 5 – 7 meter.

Gambar 8.1 Aktivitas pembelajaran gerakan posisi badan renang gaya dada

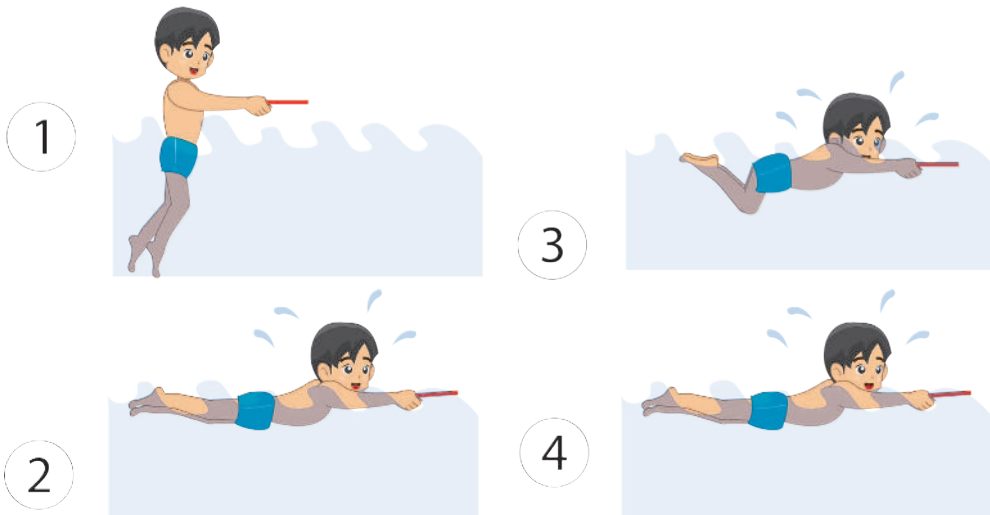
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan posisi badan renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Kaki Renang Gaya Dada

Gerakan kaki (*kicking*) renang gaya dada saat ini cenderung membentuk gerakan kaki dolphin (*whip kick*), dimana pada saat istirahat, yaitu fase ketika kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul dan kemudian setelah fase itu dilakukan pergelangan kedua kaki diputar mengarah ke luar hingga membentuk sudut ± 50°. Kemudian dari posisi ini kedua kaki melakukan gerakan menginjak dan diakhiri dengan menendang sehingga kedua kaki bertemu lurus di belakang.

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan renang gaya dada berikut ini.

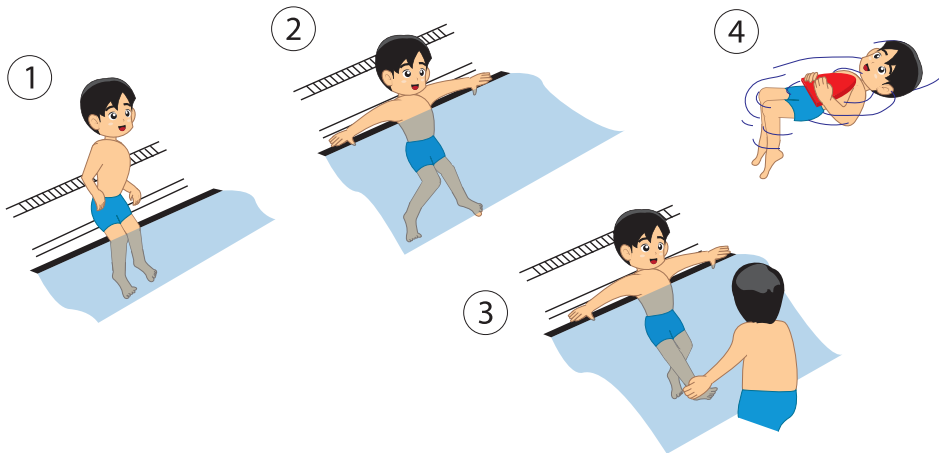
a) Diawali sikap berdiri pada kolam dangkal pegang papan pelampung dengan kedua tangan di depan dada.
b) Luruskan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.
c) Lakukan gerakan kaki renang gaya dada berulang-ulang.

Gambar 8.2 Aktivitas pembelajaran gerakan kaki renang gaya dada

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan kaki renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

a. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan kaki pada posisi badan telentang

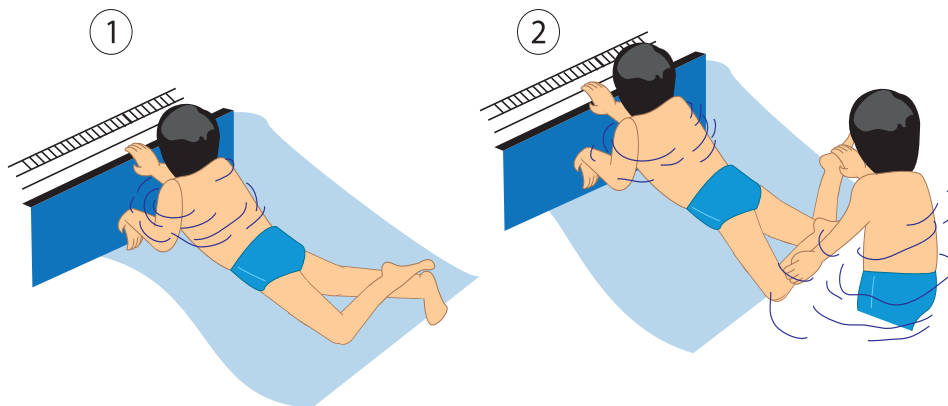
Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan kaki badan telentang renang gaya dada adalah berikut ini.

a) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil duduk di pinggir kolam.
b) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam.
c) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam, namun sambil dipegang sebagai bebannya.
d) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil terapung telentang dan memegang pelampung di kolam.

Gambar 8.3 Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan kaki badan terlentang renang gaya dada

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan kaki pada posisi badan telentang renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat

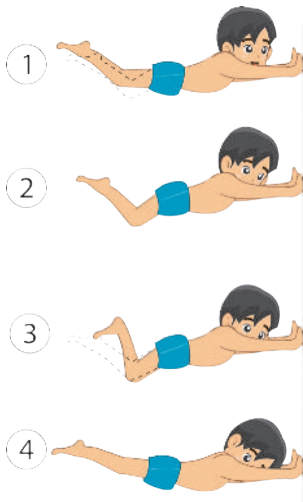
Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat adalah berikut ini.
a) Pembelajaran gerakan kaki gaya dada sambil memegang dinding kolam.
b) Pembelajaran gerakan kaki gaya dada dengan menggunakan pelampung.

Gambar 8.4 Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran gerakan dasar kaki di tempat

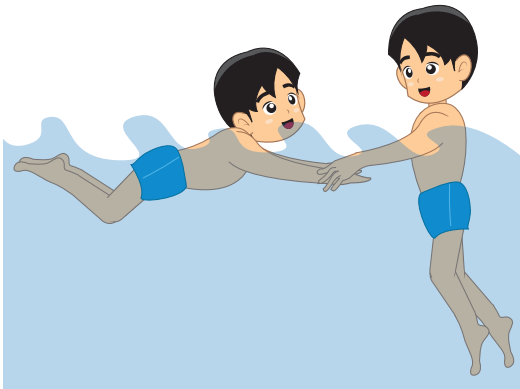
Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerak dasar kaki di tempat adalah berikut ini.

a) Posisi telungkup, kedua kaki lurus ke belakang dan kedua tangan memegang parit kolam.
b) Kemudian tarik kedua kaki secara serentak mendekati pinggul hingga lutut membentuk sudut dan kedua paha agak membuka.

Gambar 8.5 Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada

c) Bersamaan dengan itu, pergelangan kaki diputar menghadap ke luar dan siap mendorong.
d) Langkah selanjutnya, gerakan kedua kaki ke belakang agak menyamping hingga membentuk setengah lingkaran di bawah permukaan air, bersamaan kedua telapak kaki diputar.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran gerakan kaki dengan kedua tangan dipegang

Gambar 8.6. Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki dengan kedua kaki dipegang

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan kaki dengan kedua tangan dipegang adalah berikut ini.

a) Sikap telungkup, kedua tangan lurus ke depan dipegang teman dan kedua kaki lurus ke belakang.
b) Kemudian lakukan gerakan kaki gaya dada seperti pembelajaran pertama.
c) Lakukan pembelajaran dalam jarak 8 – 10 meter dengan ulangan 2 – 3 kali.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan kaki dengan kedua kaki dipegang renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

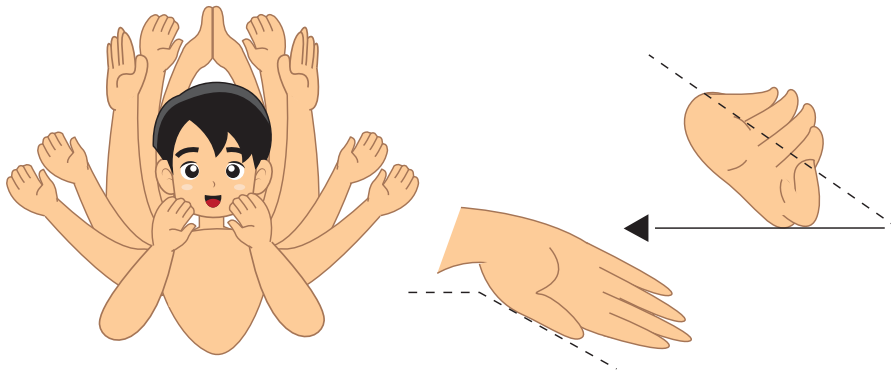
3. Aktivitas pembelajaran gerakan rotasi tangan (hand rotation)

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan rotasi tangan renang gaya dada adalah berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran versi amerika utara

a) Fase istirahat (*recovery*), saat kedua lengan lurus di depan.
b) Fase membuka ke luar (*outward*), saat kedua tangan membuka ke luar hingga lebih lebar dari perpanjangan garis bahu.
c) Fase menangkap (*catch*), *fase* ini dilakukan setelah akhir dari melakukan fase membuka, dimana saat mengerjakan *fase* ini usahakan siku tinggi (*high elbow*) untuk memutar pergelangan tangan.

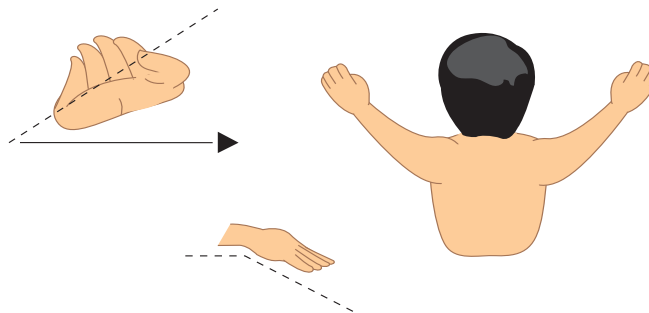
b. Aktivitas pembelajaran versi eropa timur

a) Fase istirahat (*recovery*), saat kedua lengan lurus di depan.
b) Fase membuka ke luar (*outward*), saat dimana kedua tangan membuka ke samping hingga perpanjangan garis bahu. Sudut yang dibentuk antartelapak tangan dengan permukaan air pada saat menyapu keluar adalah 30-45^o dan sudut yang dibentuk antara lengan bawah dengan tangan pada pergelangan adalah 15 - 30^o.
c) Fase mendorong ke dalam (*push*), fase ini dilakukan setelah berakhirnya *fase* membuka keluar, dimana saat melakukan fase mendorong ke dalam telapak tangan saling berhadapan serentak dengan menutup telapak tangan hingga bertemu, kedua siku dan lengan juga menutup hingga keduanya bertemu pada satu garis lurus di bawah dagu.

Gambar 8.7 Aktivitas pembelajaran gerakan rotasi tangan versi Eropa Timur renang gaya dada

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan rotasi tangan versi Eropa Timur renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran versi canada

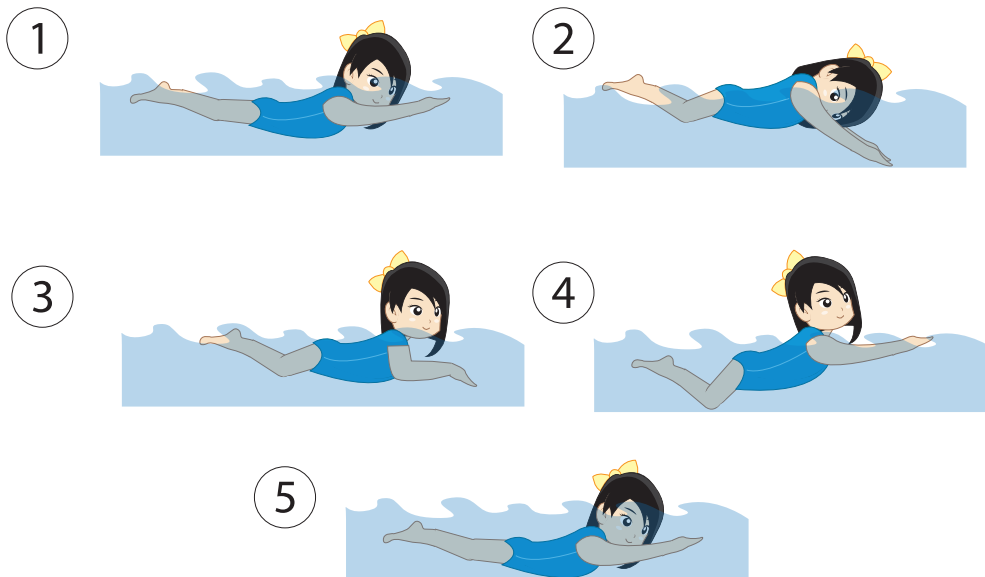
Versi ini berkembang dari versi Eropa Timur, sehingga beberapa *fase* yang dilakukan pada fase Eropa Timur juga dilakukan pada *fase* Canada. Fase istirahat dan fase membuka keluar tetap sama, dan perbedaannya terletak pada *fase* mendorong, yaitu: Fase menutup ke dalam (*Inward sweep*) dilakukan setelah berakhirnya *fase* membuka keluar dilanjutkan dengan melakukan sapuan atau ayunan ke dalam. Agar diperhatikan pada saat melakukan sapuan ke dalam posisi telapak tangan dengan air membentuk sudut antara 30 - 45^o atau rata-rata 40^o.

Gambar 8.8 Aktivitas pembelajaran gerakan rotasi tangan versi Canada renang gaya dada

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan rotasi tangan versi Canada renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran gerakan lengan renang gaya dada

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan lengan renang gaya dada adalah berikut ini.

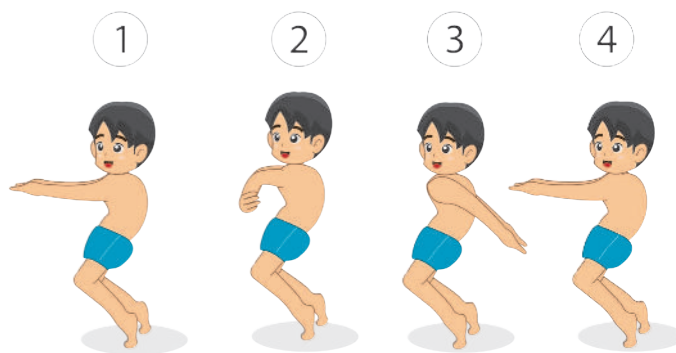
a) Berdiri pada kolam dangkal, dipinggir kolam, kedua paha mengepit papan pelampung.
b) Luruskan kedua lengan ke depan dan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.
c) Lakukan gerakan tangan renang gaya dada berulang-ulang

Gambar 8.9 Aktivitas pembelajaran gerakan lengan renang gaya dada

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan lengan renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e. Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di darat

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan lengan di darat renang gaya dada adalah berikut ini.

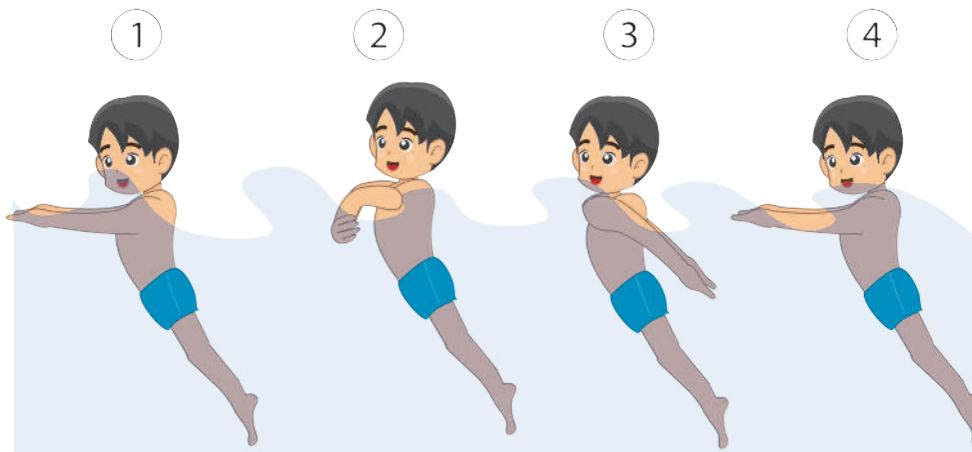
a) Berdiri tegak, kedua lutut ditekuk.
b) Kedua tangan lurus di depan.
c) Pandangan ke depan.
d) Kemudian putar kedua telapak tangan dengan menekan ke bawah sampai dagu.
e) Lalu luruskan kembali kedua lengan ke depan, sikap telapak tangan menghadap bawah.
f) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang.

Gambar 8.10 Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di darat renang gaya dada

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan lengan di darat renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

f. Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di air

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan lengan di air renang gaya dada adalah berikut ini.

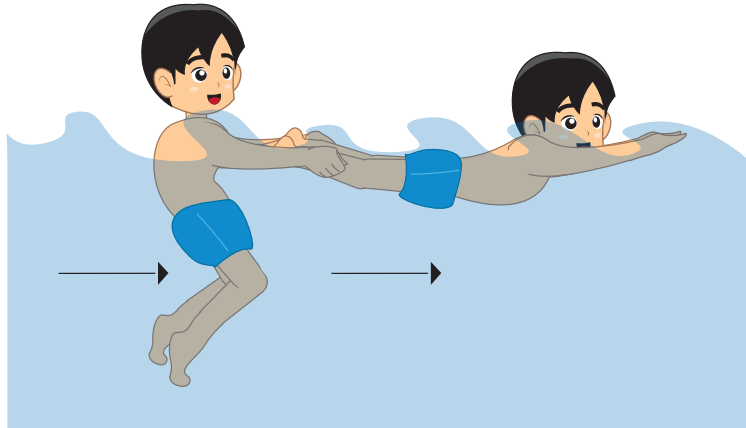
a) Bentuk pembelajarannya sama dengan pembelajaran di darat.
b) Kemudian pembelajarannya di air yang dangkal.
c) Sedikit-demi sedikit gerakannya maju ke depan.

Gambar 8.11 Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di air renang gaya dada

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan lengan di air, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

g. Aktivitas pembelajaran gerakan lengan dipegang teman

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan lengan dipegang teman renang gaya dada adalah berikut ini.

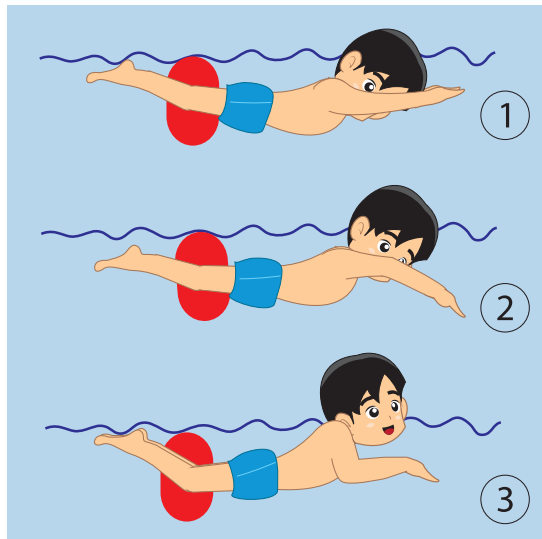
a) Posisi badan telungkup.
b) Lalu temanmu memegang kakimu.
c) Hingga posisi badanmu lurus..
d) Kedua tangan lurus ke depan
e) Kepala agak sedikit di atas air.
f) Lakukan pembelajaran gerak tangan dalam jarak 8 – 10 meter.
g) Pembelajaran ini diulangi 2 – 3 kali.

Gambar 8.12 Aktivitas pembelajaran gerakan lengan dengan di pegang renang gaya dada

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan lengan dengan dipegang, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran gerakan lengan dengan mengepit pelampung

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan lengan dengan mengepit pelampung renang gaya dada adalah berikut ini.

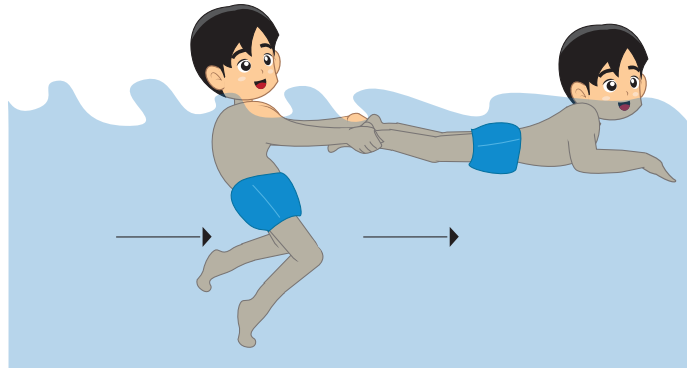
a) Berdiri pada kolam dangkal, dipinggir kolam.
b) Kedua paha mengepit papan pelampung.
c) Luruskan kedua lengan ke depan.
d) Kedua kaki ke belakang.
e) Hingga badan terapung di atas permukaan air.
f) Lakukan pembelajaran gerak tangan dalam jarak 8 – 10 meter.
g) Pembelajaran ini diulangi 2 – 3 kali.

Gambar 8.13 Aktivitas pembelajaran gerakan lengan dengan mengepit pelampung renang gaya dada

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan lengan dengan mengepit pelampung renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

i. Aktivitas pembelajaran gerakan tangan dan pengambilan napas

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan tangan dan pengambilan napas renang gaya dada adalah berikut ini.

a) Sikap telungkup dengan kedua kaki lurus ke belakang dipegangi oleh teman dan kedua tangan lurus ke depan.
b) Lakukan gerakan yang dimulai dengan kedua telapak tangan dibuka ke samping, dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah dada.
c) Putar kedua telapak tangan bersamaan dengan menekan ke bawah permukaan air dan akhir putarannya di bawah dagu. Kepala keluar dari air untuk pengambilan napas.
d) Gerakan selanjutnya, kembali pada sikap pertama. Lakukan Pembelajaran dalam jarak 8 – 10 meter dengan ulangan 2 – 3 kali.

Gambar 8.14 Aktivitas pembelajaran gerakan tangan dan mengambil napas renang gaya dada

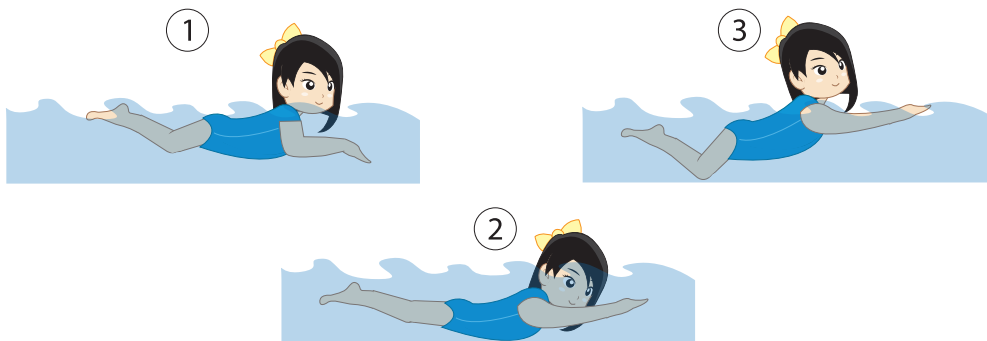
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan tangan dan mengambil napas, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Mengambil Napas (Breathing)

Gerakan pengambilan napas yaitu suatu proses antara menghirup udara. Menghirup udara dilakukan pada akhir pull dari gerakan lengan, yaitu pada saat tangan siap didorong ke depan, kepala diangkat sampai batas mulut ke luar permukaan air dan segera menghirup udara melalui mulut. Pada saat menghirup udara, badan harus tetap diusahakan pada posisi horizontal dan bahu jangan sampai keluar dari permukaan air.

Mengeluarkan udara (napas) dilakukan pada saat *recovery* lengan, yaitu pada saat tangan didorong ke depan lurus, mulut dan hidung masuk ke permukaan air. Segera setelah itu udara dikeluarkan sedikit demi sedikit melalui mulut dan hidung.

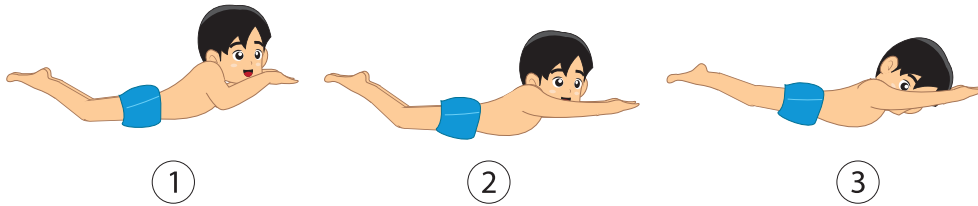
Pembelajaran dilakukan berdiri posisi mengangkang di kolam dangkal, bungkukkan badan ke depan sehingga badan rata-rata air dan mulut berada di atas permukaan air.

Gambar 8.15 Pembelajaran gerakan mengambil napas renang gaya dada

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan mengambil napas, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5. Aktivitas pembelajaran gerak dasar koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan pernapasan)

Peserta didik mengomunikasikan aktivitas pembelajaran gerakan koordinasi gerakan kaki, tangan, dan pernapasan renang gaya dada berikut ini.

1) Kaki lurus ke belakang, lengan lurus ke depan, dengan telapak tangan miring ke luar dan kepala kira-kira 80% masuk dalam air.
2) Ke dua tangan mulai dibuka ke samping selebar bahu.
3) Kaki tetap lurus, kedua tangan mulai menarik. Jarak antarkedua tangan sudah lebih lebar dari pada bahu dan telapak tangan menghadap ke belakang. Napas dikeluarkan dan gelembung-gelembung udara keluar dari mulut dan hidung.
4) Siku-siku mulai dibengkokkkan dan lengan atas berputar, tangan menarik dengan kuat, kepala keluar dari air untuk pengambilan napas.
5) Seperti aktivitas pembelajaran di atas, telapak tangan diputar ke dalam dan kepala mulai terangkat sedikit.
6) Mengambil napas dilakukan pada saat tangan siap didorong ke depan.

Gambar 8.15 Aktivitas pembelajaran gerakan koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan pernapasan) renanggaya dada

Buatlah kesimpulan dan catatan-catatan tentang materi pembelajaran aktivitas gerakan renang gaya dada yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

C. Tata Tertib di Kolam Renang

1. Hal-hal yang harus dilakukan sebelum berenang

Pemanasan dilakukan untuk mencegah terjadinya kejang otot sewaktu berenang. Otot-otot yang harus diregangkan antara lain berikut ini.

1) Peregangan otot-otot lengan
2) Peregangan otot-otot leher
3) Peregangan otot pinggang
4) Peregangan otot punggung dan perut
5) Peregangan otot-otot tungkai
6) Setelah itu mandilah pada air pancuran yang disediakan sebelum masuk ke kolam renang.
7) Latihlah irama kaki terlebih dahulu, sebelum bentuk-bentuk pembelajaran lainnya.
8) Berjalan-jalan di dasar kolam dengan kedalaman yang cocok merupakan kesenangan yang menarik.

2. Hal-hal yang harus dilakukan setelah Berenang

Setelah Pembelajaran renang dilakukan, biasakan hal-hal berikut ini.

a. Basuhlah mata agar jauh dari kotoran.
b. Jika telinga kemasukan air, sambil meloncat-loncat agar diusahakan air bisa keluar.
c. Keringkan pakaian renang di tempat yang teduh (tidak panas).
d. Istirahat yang cukup.
e. Makan yang cukup.

3. Hal-hal yang harus diperhatikan

Untuk menghindarkan kecelakaan di kolam renang, sebaiknya tidak melakukan hal-hal berikut ini.

a. Dilarang mendorong teman-teman dari pinggir kolam.
b. Tidak berenang di tempat dalam sebelum menguasai renang.
c. Dilarang meloncat dari pinggir kolam di tempat-tempat ramai orang berkumpul.
d. Dilarang meloncat di daerah kolam yang dangkal dengan posisi menukik.
e. Dilarang membasuh muka di pinggir kolam, hingga memungkinkan tergelincir ke dalamnya.

Penilaian Pelajaran 8

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Gerakan renang gaya bebas seperti meniru binatang . . . .
   a. anjing
   b. kupu-kupu
   c. katak
   d. monyet
2. Yang tidak termasuk gerakan renang gaya bebas di bawah ini adalah . . . .
   a. gerakan kaki
   b. gerakan memutar badan
   c. gerakan lengan
   d. mengambil napas
3. Posisi badan renang gaya bebas adalah . . . .
   a. kepala lebih tinggi dari permukaan air
   b. kaki lebih tinggi dari permukaan air
   c. sejajar dengan permukaan air
   d. badan menyamping
4. Gerakan kaki renang gaya bebas adalah . . . .
   a. ke depan belakang secara bersamaan
   b. ke depan belakang secara bergantian
   c. naik turun secara bersamaan
   d. naik turun secara bergantian
5. Naik turun kaki 2 pukulan kaki artinya . . . .
   a. 2 kali gerakan kaki, 2 kali gerakan lengan
   b. 4 kali gerakan kaki, 2 kali gerakan lengan
   c. 4 kali gerakan kaki, 2 kali gerakan lengan
   d. 2 kali gerakan kaki, 4 kali gerakan lengan
6. Kedalaman tungkai kaki bagian bawah/telapak kaki dari permukaan air ketika melakukan pukulan dan lecutan kaki sekitar . . . .
   a. 25 – 30 cm
   b. 30 – 35 cm
   c. 35 – 40 cm
   d. 40 – 45 cm
7. Dalam proses gerakan lengan gaya bebas ada tiga fase antara lain . . . .
   a. fase menarik, mendorong, istirahat
   b. fase menarik, mendorong, lanjutan
   c. fase mendorong, istirahat, lanjutan
   d. fase istirahat, lanjutan, gerakan

8. Gerakan yang dimulai setelah siku masuk ke dalam air sampai tangan mencapai bidang vertikal dan dilanjutkan dengan mendorong sampai lengan lurus ke belakang, merupakan renang gaya bebas fase . . . .
   a. istirahat
   b. mendorong
   c. menarik
   d. melecutkan
9. Setelah lengan lurus ke belakang dengan jalan mengangkat siku keluar dari air, diikuti lengan bawah dan jari-jari secara tertutup, merupakan renang gaya bebas fase . . . .
   a. mendorong
   b. menarik
   c. melecutkan
   d. istirahat
10. Caranya mengambil napas/udara melalui mulut dan hidung pada saat kepala berputar ke . . . .
   a. depan
   b. samping kiri
   c. samping kanan
   d. samping kiri atau kanan

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan kumpulkan pada pertemuan berikutnya!

1. Sebutkan otot-otot yang harus diregangkan sebelum melakukan renang.
2. Sebutkan hal-hal yang harus diperhatikan setelah melakukan renang.
3. Sebutkan tahapan-tahapan renang gaya dada.
4. Jelaskan cara melakukan gerakan posisi badan renang gaya dada.
5. Sebutkan kesalahan-kesalahan dalam posisi badan renang gaya dada.
6. Jelaskan cara melakukan gerakan kaki renang gaya dada.
7. Sebutkan kesalahan-kesalahan gerakan kaki renang gaya dada.
8. Jelaskan cara melakukan gerakan lengan renang gaya dada.
9. Sebutkan kesalahan-kesalahan gerakan lengan renang gaya dada.
10. Jelaskan cara melakukan gerakan mengambil napas renang gaya dada.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet renang gaya dada baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas air.

2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang renang gaya dada secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas air.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan aktivitas pembelajaran gerakan kaki renang gaya dada. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Lakukan aktivitas pembelajara gerakan lengan renang gaya dada. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan aktivitas pembelajara gerakan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

B. Penilaian Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan prinsip dasar renang gaya dada. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran renang gaya dada. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan disiplin.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik
3 = baik
2 = cukup
1 = kurang

No.	Nama siswa	Disiplin				Sportivitas				Kerja sama				Tanggung Jawab				Σ	NA
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																		

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Perkembangan Tubuh Remaja

9

A. Perkembangan Jasmani

Sejak lahir, jasmani seseorang terus tumbuh berkembang, baik dalam bentuk badan dan ukuran-ukuran badannya, maupun dalam daya kerjanya. Pertumbuhan dan perkembangan ini berjalan terus sampai seseorang menjadi dewasa, ialah pada umur sekitar 25 tahun. Akan tetapi perkembangan jiwa seseorang, di antaranya perkembangan kecerdasan seseorang, tidak berhenti Dalam umur 25 tahun. Sebab perkembangan jiwa atau kecerdasan seseorang mungkin masih dapat berlangsung terus sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Pertumbuhan jasmani dan pertumbuhan kecerdasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor atau keadaan, seperti berikut ini.

1. Faktor Keturunan

Artinya bila orang tuanya besar-besar, mungkin sekali anak-anaknya juga besar-besar. Kalau orang tuanya tinggi, anaknya juga tinggi. Kalau orang tuanya pandai, anaknya juga cerdas. Walaupun menurut hukum keturunan (hukum genetika, tidak selalu dapat demikian halnya).

2. Faktor Pembawaan

Artinya, perkembangan seseorang sudah ditentukan pula oleh keadaannya selama di dalam kandungan. Misalnya ada anak-anak yang lahir dengan kelainan-kelainan pada bagian tubuhnya, seperti busung kepala atau hydrocephalus, bibir sumbing, langit-langit yang terbelah, perkembangan jaringan otak yang tidak sempurna, dan macam-macam cacat jasmani lainnya.

3. Faktor Luar

Faktor luar ini penting sekali diperhatikan. Sebab kalau sebagai akibat faktor keturunan dan faktor pembawaan manusia tidak dapat berbuat banyak, maka manusia pada hakekatnya dapat mengendalikan faktor luar yang sangat berpengaruh bagi perkembangan jasmaninya.

Faktor luar yang perlu mendapatkan perhatian adalah sebagai berikut:

a. Keadaan gizi

Kualitas gizi manusia sejak di dalam kandungan, dan pada masa-masa pertumbuhan selanjutnya mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan jasmani dan kecerdasan. Para ahli berpendapat bahwa kekurangan protein atau zat putih telur pada waktu anak-anak dapat memengaruhi pertumbuhan kecerdasan.

b. Gangguan kesehatan

Anak-anak yang sering sakit sudah barang tentu akan terganggu pula pertumbuhan badannya. Lebih-lebih penyakit yang menahun.

c. Rangsangan

Dengan latihan-latihan jasmani atau berolahraga jasmani akan dirangsang untuk tumbuh menjadi lebih kuat dan sehat. Orang-orang yang kurang gerak jasmaninya akan menjadi lemah dan tidak tahan menghadapi serangan berbagai penyakit.

Tabel 1: Hubungan antara umur, berat badan, dan tinggi badan (untuk anak di Indonesia)

Umur Tahun	Laki-laki		Perempuan	
	Berat (Kg)	Tinggi (Cm)	Berat (Kg)	Tinggi (Cm)
Lahir	3,0	50,0	3,0	50,0
1 Tahun	8,1	71,3	7,6	71,3
2 Tahun	9,6	79,4	9,3	78,4
3 Tahun	11,4	86,4	11,0	85,3
4 Tahun	13,0	93,5	12,6	92,5
5 Tahun	14,4	101,9	14,2	100,0
6 Tahun	15,8	108,8	16,2	105,7
7 Tahun	16,6	109,5	16,7	109,5
8 Tahun	18,9	114,1	17,5	114,5
9 Tahun	20,9	117,0	20,0	120,4
10 Tahun	22,0	125,1	21,9	125,9
11 Tahun	23,9	128,2	24,7	129,6
12 Tahun	26,9	131,5	28,4	136,8
13 Tahun	29,1	137,4	32,6	141,4
14 Tahun	33,0	143,0	37,0	146,8
15 Tahun	40,0	151,3	40,6	149,8
16 Tahun	43,3	157,2	42,5	152,2

B. Pertumbuhan, Perkembangan, Kebutuhan serta Faktor-Faktor yang Memengaruhi Anak Usia Sekolah

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dipengaruhi oleh (*interaction*) dan keputusan-keputusan yang diambilnya setiap saat, sehingga merupakan suatu proses yang dinamis. Ada beberapa tahap (*stadium*) tertentu di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan ini, tetapi setiap orang tumbuh dan berkembang dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, lingkungan dan pengalaman-pengalaman pribadi.

Berikut ini akan diuraikan beberapa sifat-sifat dari pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dengan menunjukkan kebutuhan kesehatan siswa sehingga dapat dibuat bimbingan, pendidikan dan pelajaran-pelajaran yang akan diberikan pada anak usia tertentu.

Umur 6-14 Tahun:

1. Perkembangan jasmani

a. Perkembangan jasmani relatif lambat dibandingkan dengan perkembangan pada usia sebelumnya.
b. Adanya pertumbuhan bola mata, sehingga ada kemungkinan terjadinya gangguan penglihatan pada masa ini.
c. Kerangka tulang belakang serta *ligament* masih lemah, sehingga perlu dijaga sikap duduk dan berdiri yang baik.
d. Masa pubertas yang terjadi pada akhir masa ditandai dengan adanya pertumbuhan badan yang sangat cepat.
e. Telah tampak tenda-tanda permulaan masa *adolesensia* (masa remaja), pada anak laki-laki suara membesar, pada anak perempuan membesarnya buah dada serta *haid* pertama.
f. Perkembangan jasmani sangat dipengaruhi oleh lingkungan mental dan sosial.

2. Perkembangan jiwa, emosi, sosial dan intelek

a. Mulai belajar menghitung, membaca dan menulis, sudah mulai mengadakan konsepsi, simbolisasi dan belajar mengadakan komunikasi.
b. Dimulai suatu perkembangan ”kepribadian sosial” dan mulai menyadari konsep-konsep hidup, (*concience*, moralitas dan norma kehidupan).
c. Pada masa pubertas (12-14), energi meluap-luap, *avonturisme* dan hubungan dengan orang lain masih canggung.
d. Nilai religi (agama), etik dan estitik belum mendalam.

3. Kebutuhan (Requirements)

a. Jumlah makanan yang cukup serta mempunyai nilai gizi yang tinggi.
b. Latihan-latihan jasmani dan istirahat yang cukup serta teratur.
c. Tindakan-tindakan pencegahan penyakit.
d. Di dalam dan di luar lingkungan keluarga (sekolah, kepramukaan dan sebagainya), perlu diberi kesempatan untuk dapat memperkembangkan kepribadiannya yang meliputi segi sosial dan moral.

4. Faktor-faktor yang memengaruhi

a. Masalah gizi yang antara lain disebabkan oleh faktor emosionil.
b. Penyakit.
c. Masalah gigi berupa antara lain *malloclussion, crowding*.
d. Kontak lingkungan lebih luas sehingga dapat menimbulkan konflik-konflik karena perubahan-perubahan yang dialaminya.

Mesa *Adolesensia* (Masa Remaja)

1. Perkembangan jasmani

a. Fungsi organ-organ *endoktrin* telah mencapai kesempurnaan.
b. Penambahan jaringan lemak di bawah kulit (subkutan) lebih banyak pada wanita dari pada anak laki-laki.
c. Jaringan otot-otot pada anak laki-laki lebih berkembang dari pada jaringan otot pada anak perempuan.

2. Perkembangan jiwa, emosi, sosial dan intelek

a. Faktor yang penting ialah perhatian terhadap seks, yang memengaruhi hubungan dengan kawan dari jenis kelamin yang lain.
b. Pemikiran sudah kritis, juga terhadap kewibawaan orang tuanya.
c. Emosi belum mencapai suatu stabilisasi tertentu dan perlu adanya simpati dan nasihat-nasihat.
d. Mulai memisahkan diri dari orang tua dan mencari pergaulan dengan teman-teman sebayanya.
e. Ada aktivitas dan *experimental* sosial.
f. Melalui proses identifikasi dan imitasi dibangkitkan dan dikembangkan cita-cita muluk dan aspirasi-aspirasi yang tinggi, perlu adanya *identification figure* yang baik.

3. Kebutuhan (Requirements)

a. Diperlukan adanya pengertian dari orang tua dan keluarga, tentang proses perkembangan dan sifat-sifat tertentu pada anak masa peralihan ini sulit bagi kedua belah pihak, orang tua maupun anak.

b. Perlu penanggapan secara perorangan, jangan disamaratakan semua anak, tanpa mengabaikan faktor-faktor di luar diri mereka.
c. Perlu bantuan dalam meringankan setiap tekanan (*stress*) baik fisik maupun mental.
d. Diberikan pendidikan tentang kesehatan dan *sex* yang diatur dan diselenggarakan secara bijaksana, termasuk pengetahuan biologik dari fungsi alat kelamin.

4. Faktor-faktor yang memengaruhi

a. Kurang pengertian, pengetahuan serta perhatian tentang kesehatan, dapat menimbulkan bermacam-macam penyakit, cedera akibat kecelakaan, anemia, penyakit kulit, TBC, kekurangan gizi, obesitas, problem-problem psikologi, problem-problem seks dan lain-lain.
b. Adaptasi sosial yang tidak berhasil, menimbulkan bermacam-macam tingkah laku dan perbuatan yang tidak baik, konflik dan cara-cara kehidupan yang tidak harmonis dalam keluarga lambat laun dapat menimbulkan gangguan mental, neurosis, psikosis, narkotika, dan lain-lain.
c. Kehidupan spirituil yang baru berkembang dapat berubah-rubah menurut situasi kondisi dan waktu serta dapat menimbulkan penyelewengan atau tindakan ekstrem.

Gambar 9.1 Pertumbuhan manusia dari balita hingga manula

5. Usaha-Usaha yang perlu dikerjakan untuk Memenuhi Kebutuhan

a. Pendidikan kesehatan termasuk di dalamnya tentang perkawinan dan kehidupan keluarga.
b. Pemeliharaan kesehatan badan, termasuk pencegahan penyakit.
c. Bimbingan dalam belajar dan aktivitas extra kurikuler.
d. Pendidikan ketrampilan (*vocational training*).
e. Usaha bimbingan dan nasehat bagi pelajar.
f. Olahraga kesehatan.
g. Pendidikan tentang bahaya-bahaya lingkungan.

C. Ciri-Ciri Anak Sehat dan Tanda-Tanda Gangguan Kesehatan

1. Ciri-ciri anak sehat

a. Tumbuh dengan baik, dapat dilihat dari naiknya berat badan dan tinggi badan secara teratur, dan proporsional.
b. Tangkas, gesit dan gembira.
c. Mata bersih dan bersinar.
d. Nafsu makan baik, pencernaan baik, bibir dan lidah segar, pernapasan tidak berbau.
e. Senang melakukan olahraga dan menikmati masa istirahatnya secara teratur.
f. Kulit dan rambut bersih dan tidak kering.
g. Tidak mempunyai perasaan tertekan dan mudah menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungannya.
h. Perkembangan jasmani dan rohani sesuai dengan tingkatan umur dan kelamin.

2. Tanda-tanda gangguan kesehatan

a. Keadaan umum
   1) kesan umum jelek.
   2) sikap tubuh yang buruk.
   3) lekas lelah.
   4) sangat gemuk/kurus.
   5) kurang bersemangat, lekas lelah.
   6) kebiasaan makan yang kurang baik.
   7) kesulitan dalam membaca/mendengar.
   8) tidak melakukan kebiasaan-kebiasaan sehat..
b. Mata
   1) sering mengedipkan/mengusap mata.
   2) mata berair, banyak kotoran.
   3) peradangan mata.
   4) mata juling.
   5) mata melihat terlalu dekat/jauh.
c. Telinga
   1) berdengung-dengung.
   2) Pekak (pendengaran berkurang).
   3) berair/nanah.
   4) sering merasakan sakit di telinga.
   5) bengkak bawah telinga (gondongan).

d. Hidung dan mulut
    1) ingus meleleh, berdarah.
    2) sukar bernafas dari hidung.
    3) sering pilek.
    4) kerongkongan sakit.
    5) tonsil membesar.
    6) tidur dengan mulut terbuka.
    7) mulut berbau.
    8) gigi berlobang.
    9) gusi berdarah.
e. Tingkah laku
    1) gelisah.
    2) gerakan-gerakan tak terkendali.
    3) ring bertengkar, tidak kooperatip.
    4) gangguan berbicara.
    5) Bering ke kamar kecil.
    6) mencuri (kleptomania).
f. Sering tak masuk sekolah karena
    1) sering masuk angin.
    2) sakit kepala.
    3) sakit gigi.
    4) malas bersekolah.
g. Tanda-tanda kurang gizi
    1) timbangan berat badan terus menurun, atau dalam jangka waktu tertentu tidak kunjung naik.
    2) mata cekung, lingkaran biru sekitar mata, kelopak/selaput mata pucat.
    3) roman muka yang tegang atau lemah.
    4) otot lembek, lekas lelah, pucat.
    5) sikap badan yang buruk.
    6) pemarah, sikap masa bodoh (*apathis*).

D. Pemanfaatan Waktu Luang untuk Kesehatan

1. Gerak badan

"Mens Sana in Corpore Sano" artinya "Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat". Salah satu cara untuk menunjang tercapainya pepatah tersebut adalah dengan berolahraga. Gerak badan yang tepat dan teratur sangat berguna untuk kesegaran jasmani dan kesehatan tubuh.

Untuk orang yang bekerja dengan pikiran dan sedikit menggerakkan tubuhnya akan mendapat gangguan penyakit tertentu. Oleh sebab itu, seharusnya kita melakukan olahraga di waktu senggang.

Dampak berolahraga untuk tubuh antara lain:

a. Otot-otot tubuh dengan baik dan serasi serta ada kelenturan yang baik.
b. Pertumbuhan dan perkembangan bagian-bagian badan yang harmonis.
c. Memperbaiki otot-otot usus sehingga peristaltik (gerakan) usus teratur dan baik, serta menghilangkan sembelit.
d. Memperbaiki sirkulasi darah (peredaran darah).
e. Pernapasan dalam dan cepat sehingga paru-paru jadi sehat; dan dapat melakukan fungsinya dengan baik.
f. Pembakaran hidrat arang dan lemak dengan baik, sehingga napsu makan baik dan pengeluaran kotoran sempurna.
g. Sebagai variasi, serta rekreasi yang akibatnya secara tidak langsung tecermin dalam air muka yang cerah dan banyak senyum.

2. Rekreasi

Rekreasi atau ”re-creation” berarti kesukaan atau kesenangan. Pengertian lain adalah menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar atau hilang. Banyak macam olahraga yang dijadikan suatu rekreasi, misalnya: berburu, memancing, dan sehagainya.

Banyak juga kegiatan yang dapat dijadikan rekreasi, misalnya : darmawisata, ke taman margasatwa, ke museum, ke desa yang tenteram, dan istirahat di gunung. Kegiatan-kegiatan itu untuk mengembalikan energi yang hilang ataupun menyegarkan pikiran dan penjernihan perasaan yang kalut. Hubungannya dengan kesehatan pribadi ialah didapatkan kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali, sehingga dapat mengerjakan pekerjaan (tugas) sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih.

3. Istirahat

Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menenteramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan bermacam cara, misalnya: mendengarkan radio, menonton televisi, mengobrol dengan teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, membaca buku bacaan/ majalah, dan lain sebagainya.

Guna istirahat bagi tubuh antara lain:
a. Melepaskan lelah.
b. Memberi kesempatan pada tubuh untuk membentuk kekuatan baru, sebab waktu istirahat sel sel dalam tubuh menghisap zat-zat makanan yang ada dalam darah untuk membina kekuatan kembali.
c. Menambah kesegaran dan kekuatan.
d. Memperpanjang umur sel-sel tuhuh.

Waktu dan lamanya istirahat
a. Di antara jam kerja atau belajar (pagi hari lebih kurang jam 10.00 waktu istirahat 10 - 15 menit.
b. Siang hari, sebelum makan siang, waktu istirahat 15 – 20 menit sesudah makan waktu istirahat 30 – 60 menit.
c. Sore hari, sebelum makan 60 menit, sesudah makan 60 menit.
d. Malam hari, sebelum tidur 60 menit.
   Akibat kurang istirahat : kelelahan, sukar tidur, gampang terkena penyakit, makan kurang nafsu, sukar bung air besar, sakit otot-otot, dan gangguan kerja kelenjar-kelenjar tubuh.

4. Tidur

Tidur sebaiknya pada malam hari lamanya 6 jam. Tidur adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat. Bila kurang tidur, kesehatan tubuh kita dapat terganggu. Hanya sedikit orang yang dapat hidup dengan tidur yang kurang. Akibatnya kurang tidur pada tubuh begitu terasa, akan tetapi lama kelamaan akan semakin terasa akibatnya.

Gejala-gejala umum dari kurang tidur antara lain : kelopak mata sayu, pucat, muka muram dan juga pucat, badan lemah, kurang kegairahan bekerja, mala, dan lain-lain.

Usaha-usaha agar dapat tidur dengan baik:
a. tidur dalam satu kamar, tidak terlalu sesak oleh barang-barang dan tidak pula terlalu penuh.
b. keadaan di dalam kamar haruslah rapi dan bersih, demikian pula alat yang dipakai untuk tidur.
c. perasaan yang tenang, usahakanlah menghilangkan gangguan pikiran dan tidak gelisah.
d. ventilasi yang baik (sebaiknya ventilasi silang), bukan berarti jendela- jendela harus dibuka mengusahakan ventilasi yang baik.
e. kamar tidak terlalu panas, temperatur kamar tidak lebih dari 68°F. Temperatur kamar yang baik antara 65 dan 68°F, hal ini juga tergantung dari temperatur luar (kering atau berangin).

Dampak rasa lelah antara lain:

a. memengaruhi pusat syaraf yang terlihat dengan: lekas pusing, tersinggung, bingung, gugup dan tidak tenang, berpikir lambat, kurang dapat menguasai diri.
b. kurang semangat, perhatian tidak dapat terpusat pada sesuatu pekerjaan.
c. kurang daya tahan menyebabkan mudah diserang penyakit infeksi.
d. pertimbangan kurang sempurna, sukar tidur, pusing.

Macam-macam kelelahan:

a. lelah jasmani (karena bekerja berat).
b. lelah rohani (banyak belajar tanpa istirahat, berbagai macam persoalan yang susah dipecahkan).

E. Pola-Pola Hidup Sehat

Usaha kesehatan pribadi adalah daya upaya dari seorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri.

1. Usaha-usaha tersebut berikut ini.

a. Memelihara kebersihan
    1) Badan : mandi, gosok gigi, cuci tangan dan sebagainya.
    2) Pakaian : dicuci, disetrika.
    3) Rumah dan lingkungannya : disapu, buang sampah, buang kotoran dan air limbah pada tempatnya.
b. Makanan yang sehat
    Bersih, bebas dari bibit penyakit, cukup kualitas dan kuantitasnya.
c. Cara hidup yang teratur
    1) Makan, tidur, bekerja dan beristirahat secara teratur.
    2) Rekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.
d. Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesemaptaan jasmani
    1) Vaksinasi untuk mendapatkan kekebalan terhadap penyakit-penyakit tertentu.
    2) Olahraga : aerobik secara teratur.
e. Menghindari terjadinya penyakit
    1) Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber lainnya.
    2) Menghindari pergaulan yang tidak baik.
    3) Selalu berpikir dan berbuat baik.
    4) Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.

f. Meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian.
    1) Patuh pada ajaran agama.
    2) Cukup santapan rohani.
    3) Meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu di bangku sekolah ataupun dengan belajar dari pengalaman hidup.
g. Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat
    1) Adanya sumber air yang baik.
    2) Adanya kakus yang sehat.
    3) Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik.
    4) Adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.
h. Pemeriksaan kesehatan
    1) Secara periodik, pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat.
    2) Segera memeriksakan diri bila merasa sakit.

Penilaian Pelajaran 9

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Pertumbuhan jasmani dan pertumbuhan kecerdasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor atau keadaan, kecuali . . . .
   a. keturunan b. pembawaan
   c. faktor luar d. faktor lingkungan
2. Para ahli berpendapat bahwa kekurangan protein atau zat putih telur pada waktu anak-anak dapat memengaruhi pertumbuhan . . . .
   a. emosional b. tubuh
   c. kecerdasan d. daya tahan
3. Orang-orang yang kurang gerak jasmaninya akan menjadi lemah dan tidak tahan menghadapi serangan berbagai penyakit. Hal ini merupakan faktor dari luar yang memengaruhi . . . .
   a. keadaan gizi b. pertumbuhan fisik
   c. rangsangan d. gangguan kesehatan
4. Perkembangan jasmani pada usia 6 – 14 tahun relatif lambat dibandingkan dengan perkembangan pada . . . .
   a. usia sebelumnya b. usia 10 – 16 tahun
   c. usia 14 – 18 tahun d. usia 16 – 20 tahun
5. Perkembangan jasmani pada usia 6 – 14 tahun sangat dipengaruhi oleh . . . .
   a. lingkungan mental b. lingkungan sosial
   c. lingkungan sosial dan fisik d. lingkungan mental dan sosial
6. Energi meluap-luap, *avonturisme* dan hubungan dengan orang lain masih canggung. Hal ini perkembangan jiwa, emosi, sosial, dan intelektual pada masa . . . .
   a. anak-anak b. pubertas
   c. remaja d. dewasa
7. Masa pubertas berkisar usia antara . . . .
   a. 10 – 12 tahun b. 12 – 14 tahun
   c. 13 – 15 tahun d. 14 – 17 tahun

8. Fungsi organ-organ endoktrin telah mencapai kesempurnaan. Hal ini merupakan perkembangan jasmani pada masa
   a. anak-anak b. pubertas
   c. remaja d. dewasa
9. Faktor yang penting ialah perhatian terhadap sex, yang memengaruhi hubungan dengan kawan dari jenis kelamin yang lain. Hal ini perkembangan jiwa, emosi, sosial, dan intelektual pada masa . . . .
   a. anak-anak b. pubertas
   c. remaja d. dewasa
10. Yang tidak termasuk ciri-ciri anak sehat di berikut ini adalah . . . .
    a. tangkas, gesit dan gembira b. mata bersih dan bersinar
    c. kulit dan rambut bersih d. memiliki sikap terampil
11. "Men Sana in Copore Sana" artinya . . . .
    a. pikiran yang sehat terdapat dalam pola hidup yang sehat
    b. pikiran yang sehat terdapat dalam perilaku yang sehat
    c. pola hidup yang sehat terdapat dalam perilaku yang sehat
    d. pikiran yang sehat terdapat dalam badan yang sehat
12. Menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar atau hilang, merupakan makna dari . . . .
    a. kebugaran jasmani b. olahraga
    c. rekreasi d. gerak badan
13. Istirahat dapat dipenuhi dengan macam-macam cara . . . .
    a. bersepeda santai b. membaca buku
    c. melihat televisi d. tidur-tiduran
14. Lamanya waktu tidur sebaiknya pada malam hari lamanya . . . .
    a. 6 jam b. 8 jam
    c. 10 jam d. Tidak ada ketentuan
15. Daya upaya dari seseorang demi seorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri dinamakan . . . .
    a. usaha kesehatan b. usaha kesehatan masyarakat
    c. usaha kesehatan lingkungan d. usaha kesehatan pribadi

B. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan kumpulkan pada pertemuan berikutnya!

1. Jelaskan yang dimaksud dengan perkembangan dan pertumbuhan seseorang.
2. Tuliskan faktor-faktor yang memengaruhi pertumbuhan jasmani dan pertumbuhan kecerdasan seseorang.
3. Tuliskan perkembangan jasmani pada masa remaja.
4. Tuliskan perkembangan jiwa, emosi, sosial dan intelek pada masa remaja.
5. Tuliskan kebutuhan yang diperlukan pada masa remaja.
6. Tuliskan faktor-faktor yang memengaruhi pada masa remaja.
7. Tuliskan usaha-usaha yang perlu dikerjakan untuk memenuhi kebutuhan.
8. Tuliskan ciri-ciri anak sehat.
9. Tuliskan tanda-tanda gangguan kesehatan pada anak-anak.
10. Jelaskan makna dari "*Mens Sana in Copore Sano*".

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar tentang pertumbuhan tubuh manusia dari bayi sampai lanjut usia baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan kejadiaanya) secara berkelompok. Untuk membantu mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku pertumbuhan dan perkembangan manusia, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi budaya hidup sehat.
2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang pertumbuhan dan perkembangan manusia secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku pertumbuhan dan perkembangan manusia, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi Budaya Hidup Sehat.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Peragakan cara menerapkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dalam memperagakan cara menerapkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja (penilaian proses) dan ketepatan memperagakan cara menerapkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja (penilaian produk).

2. Presentasikan cara menerapkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dalam mempresentasikan cara menerapkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja (penilaian proses) dan ketepatan mempresentasikan cara menerapkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja (penilaian produk).

B. Penilaian Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, percaya diri, menghargai teman, dan disiplin.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik
3 = baik
2 = cukup
1 = kurang

No.	Nama siswa	Kerja sama				Percaya diri				Menghargai teman				Disiplin				Σ	NA
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																		

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang

10

A. Hubungan antara Makanan dan Kesehatan

1. Guna Makanan

Tubuh manusia dapat tumbuh karena adanya zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu, untuk dapat melangsungkan hidupnya, manusia mutlak memerlukan makanan. Zat yang diperlukan oleh tubuh dan berasal dari makanan itu disebut Zat makanan atau zat gizi. Enam macam zat gizi makanan antara lain:

a. hidrat arang atau karbohidrat,
b. lemak,
c. protein,
d. mineral dan garam-garam,
e. vitamin-vitamin, dan
f. air.

Tubuh memperoleh zat gizi dalam bentuk makanan, baik yang berasal dari tumbuh-tumbuhan maupun dari hewan. Kebutuhan tubuh akan zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu bahan makananpun yang mengandung zat gizi secara lengkap. Tiap-tiap bahan makanan mengandung zat gizi yang berlainan, baik dalam jumlah maupun macamnya.

Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi, kita harus makan berbagai macam bahan makanan setiap hari. Dalam hal ini, variasi makanan sangat memegang peranan penting. Makin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, makin sehat pula tubuh kita. Selain enam macam zat gizi tersebut, manusia memerlukan pula oksigen (zat asam). Zat ini diperoleh pada waktu bernapas.

Dilihat dari sudut ilmu gizi, makanan mempunyai tiga kegunaan, antara lain.

a. Membangun dan memelihara tubuh

Pertumbuhan manusia terjadi sejak dalam kandungan sampai dengan masa remaja terjadi pembentukan sel-sel baru secara besar-besaran, terlebih lagi pada usia di bawah lima tahun terjadi pertumbuhan yang paling cepat. Pembentukan sel-sel baru tersebut diperlukan untuk membangun bagian-bagian tubuh, misalnya: otot, tulang, darah, otak, dan organ-organ tubuh lainnya.

Selain untuk pertumbuhan, pembentukan sel-sel baru diperlukan pula untuk mengganti bagian-bagian tubuh yang rusak atau hilang. Agar tubuh tetap sehat, tubuh harus dipelihara. Misalnya, bila kehilangan darah akibat luka, kuku dan rambut yang aus, sel-sel tubuh yang rusak karena sakit, perlu segera diperbaiki atau disembuhkan. Untuk perbaikan atau penyempurnaan tersebut, tubuh memerlukan zat gizi, terutama zat pembangun yang terdiri dari protein, mineral, dan air.

Selain pada masa pertumbuhan, pembentukan sel-sel baru terjadi pula pada waktu berolahraga. Dalam hal ini pembentukan sel-sel baru diperlukan untuk membentuk jaringan-jaringan otot.

b. Memberi tenaga kepada tubuh

Manusia hidup harus dapat bergerak. Gerakan dapat berupa gerakan yang nyata seperti berjalan mengangkat benda, makan, minum dan lainnya. Gerakan yang nyata ini disebut pula gerakan sadar. Disamping gerakan sadar, ada pula gerakan-gerakan yang tidak nyata, akan tetapi harus dilakukan secara terus-menerus, walaupun dalam keadaan tidak sadar, misalnya pada waktu tidur. Gerakan-gerakan tidak sadar, antara lain : gerakan jantung untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh, gerakan paru-paru untuk bernapas, dan gerakan usus untuk mencerna makanan.

Untuk gerakan-gerakan tersebut diperlukan tenaga atau panas, baik untuk gerakan sadar maupun tidak sadar. Manusia yang normal memerlukan panas untuk mengatur suhu tubuh. Suhu tubuh lebih kurang 36°. Apabila suhu disekitar menjadi lebih rendah, maka tubuh harus dapat membuat panas untuk menggantikan panas tubuh yang hilang karena dilepaskan ke sekeliling kita. Panas atau tenaga yang diperlukan oleh tubuh dapat dihitung dan dinyatakan dalam satuan kalori.

c. Mengatur proses faali tubuh

Agar tubuh dapat berfungsi dengan baik, berbagai fungsi faali dalam tubuh harus diatur dan dikoordinasikan. Misalnya, proses pengaturan suhu tubuh agar tetap normal, proses pembekuan darah bila terjadi perndarahan, mengatur keseimbangan asam dan basa dalam tubuh, pembentukan zat pelindung guna menjaga tubuh dari serangan penyakit atau zat yang membahayakan. Zat gizi yang diperlukan untuk mengatur proses-proses faali tersebut disebut zat pelindung, yaitu protein, mineral, vitamin, dan air.

2. Pengaruh Gizi terhadap Kesehatan

Manusia sehat memiliki tubuh yang dapat berfungsi dengan baik, dan dalam jaringan-jaringan tubuhnya tersimpan cadangan zat gizi yang cukup untuk mempertahankan kesehatannya. Cadangan zat gizi akan dipergunakan apabila kebutuhan tubuh akan zat gizi sehari-hari tidak terpenuhi. Sebaiknya, bila konsumsi zat gizi berlebihan maka kelebihan tersebut akan ditimbun dalam jaringan-jaringan tubuh dalam batas-batas tertentu.

Apabila jaringan-jaringan tubuh telah terlalu jenuh akan zat gizi, maka kelebihan zat gizi tersebut tidak dapat lagi ditampung dan akan mengganggu proses dalam tubuh. Kekurangan maupun kelebihan zat gizi dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan semacam ini disebut gizi salah, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Sedangkan gizi baik terletak di antara keduanya.

Gambar 9.1 Pertumbuhan manusia dari balita hingga manula

a. Perubahan-perubahan dalam tubuh akibat gizi salah.
   1) Pengurangan cadangan.
   2) Peubahan-perubahan biokimiawi.
   3) Perubahan-perubahan fungsi.
   4) Perubahan-perubahan anatonik.

b. Pengaruh gizi terhadap daya kerja, daya tahan, pertumbuhan jasmani dan mental.
   1) Pengaruh terhadap daya kerja.
   2) Pengaruh terhadap daya tahan.
   3) Pengaruh terhadap pertumbuhan jasmani dan mental.

B. Pengetahuan tentang Makanan Sehat

1. Arti Makanan Sehat

Kekurangan maupun kelebihan zat gizi dapat berakibat negatif terhadap kesehatan tubuh. Keadaan yang sempurna akan diperoleh apabila tubuh mendapat semua zat gizi dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan, dan dalam perbandingan yang seimbang.

Oleh sebab itu, makanan sehat sering disebut juga makanan seimbang. Artinya, di dalam menu atau susunan hidangan sehari-hari mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memenuhi kebutuhan, dan tiap-tiap zat gizi dalam perbandingan yang sesuai atau seimbang satu dengan yang lainnya.

Di samping hal-hal yang menyangkut mutu gizi, makanan sehat harus pula bebas dari kuman-kuman atau Zat yang dapat menyebabkan penyakit. Oleh sebab itu, selain mutu gizi, faktor kebersihan makanan perlu pula mendapat perhatian.

2. Guna zat gizi

Sesuai dengan fungsinya, zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga, antara lain sebagai berikut.

a. Zat tenaga : hidrat arang, lemak, dan protein.
b. Zat pembangun : protein, mineral, dan protein.
c. Zat pengatur : vitamin, mineral, protein, dan air.

Dari penggolongan tersebut dapat dilihat bahwa beberapa zat gizi mempunyai fungsi lebih dari satu. Misalnya, protein dapat berfungsi sebagai zat pembangun, zat tenaga maupun zat pengatur. Demikian pula dengan mineral dan air dapat berfungsi sebagai zat pembangun maupun zat pengatur.

1) Hidrat Arang

Hidrat arang atau karbohidrat disebut juga zat pati atau zat tepung atau zat gula. Susunan hidrat arang terdiri dari unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Hidrat arang dalam tubuh akan dibakar dan menghasilkan tenaga dan panas. Satu gram hidrat arang akan menghasilkan empat kalori.

Menurut besarnya molekul, hidrat arang dapat digolongkan menjadi tiga yaitu.

a) **Monosakarida**
Monosakarida merupakan hidrat arang yang susunan molekulnya paling sederhana. Monosakarida merupakan hasil akhir dari pemecahan sempurna dari disakarida dan polisakarida, yaitu hidrat arang yang susunan molekulnya lebih kompleks. Sifatnya larut dalam air dan rasanya manis. Golongan ini adalah: glukosa, fruktosa, dan galaktosa.

b) **Disakarida**

Dalam proses pencernaan, disakarida akan diubah menjadi monosakarida. Satu molekul disakarida terdiri dari dua molekul monosakarida. Termasuk golongan disakarida ialah sakharosa atau sukrosa, laktosa dan manosa. Hasil pemecahan disakarida adalah sebagai berikut.

Sukrosa ………………. Glukosa + fruktosa
Maltosa ………………. Glukosa + glukosa
Laktosa ………………. Glukosa + galaktosa

c) **Polisakarida**

Polisakarida terdiri dari banyak molekul monosakarida. Termasuk dalam golongan polisakarida ialah pati atau tepung, dekstrin dan selulosa.

2) **Lemak**

Molekul lemak terdiri dari unsur-unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Fungsi utama lemak ialah memberi tenaga kepada tubuh. Satu gram lemak yang dibakar dalam tubuh akan menghasilkan 9 kalori. Selain fungsinya sebagai sumber tenaga, lemak juga merupakan bahan pelarut dari beberapa vitamin, yaitu vitamin A, D, E, dan K.

Pencernaan lemak di dalam tubuh memerlukan waktu yang lebih lama. Oleh karena itu, lemak akan tinggal lebih lama di dalam lambung. Oleh sebab itulah bila makan makanan yang mengandung lemak banyak akan memberi rasa kenyang yang lebih lama. Selain itu, lemak memberi rasa gurih pada makanan.

3) **Protein**

Protein berasal dari bahasa Yunani yang berarti menempati tempat pertama. Protein sering pula disebut zat putih telur. Kata ini berasal dari bahasa Belanda "Eiwit" yang berarti putih telur. Untuk pertama kali protein memang ditemukan dalam putih telur. Namun kemudian terbukti bahwa protein tidak hanya terdapat dalam putih telur, sehingga istilah putih telur sebenarnya tidak tepat lagi. Selain berfungsi sebagai zat pembangun, protein juga berfungsi sebagai zat pengatur dan zat tenaga.

a) **Susunan protein**

Berbeda dengan hidrat arang dan lemak, selain mengandung unsur Karbon, hidrogen dan oksigen, protein mengandung pula unsur nitrogen (N). Ada beberapa jenis protein yang mengandung sulfur (S), fosfor (P), dan kadang-kadang unsur-unsur lain. Unsur-unsur tersebut membentuk unit-unit yang disebut asam amino. Asam amino inilah yang merupakan bahan dasar

pembentuk protein.

Asam amino yang tidak dapat dibuat oleh tubuh disebut asam amino esensial. Kedelapan asam amino esensial bagi manusia antara lain.

(1) lysine.
(2) leusine.
(3) isoleucine.
(4) theonine.
(5) methione.
(6) valine.
(7) phenilalanine.
(8) tryptophane.

b) **Klasifikasi protein**

Sesuai dengan asam amino yang membentuknya, maka protein dapat digolongkan antara lain.

(1) Protein sempurna

Protein sempurna ialah protein yang mengandung semua asam amino esensial dalam jumlah yang cukup banyak. Protein inilah yang termasuk golongan yang mampu menjalin pertumbuhan dan mampu mempertahankan jaringan-jaringan tubuh.

(2) Protein kurang sempurna

Golongan ini mengandung asam-asam amino yang essensial, akan tetapi ada beberapa yang jumlahnya hanya sedikit. Protein yang termasuk golongan kurang sempurna ini masih dapat untuk mempertahankan jaringan-jaringan tubuh, akan tetapi tidak menjamin pertumbuhan.

(3) Protein tidak sempurna

Protein golongan ini mengandung sedikit sekali asam amino essensial. Protein ini tidak dapat untuk mempertahankan, baik jaringan-jaringan tubuh maupun untuk menjamin pertumbuhan.

a) **Fungsi protein**

Fungsi protein terdiri dari dari tiga macam yaitu.

(1) Protein sebagai zat pembangun

Pada masa pertumbuhan, kebutuhan tubuh akan protein relatif lebih besar. Pada masa dewasa, dalam keadaan tertentu, tubuh memerlukan pula protein dalam jumlah yang lebih besar dari biasanya, antara lain:

(a) Pada waktu latihan-latihan olahraga.
(b) Setelah menderita sakit keras atau sakit yang menahun.
(c) Pada waktu hamil, protein dibutuhkan antara lain untuk pertumbuhan janin dalam kandungan.

(2) Protein sebagai zat pengatur
Baik secara langsung maupun tidak langsung di dalam tubuh protein mengatur berbagai proses, antara lain:
(a) Protein merupakan bagian dari haemoglobin (Hb), yaitu bagian dari darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke jaringan-jaringan tubuh.
(b) Sebagai protein plasma berfungsi untuk mengatur tekanan osmosa dan mempertahankan keseimbangan cairan dalam jaringan dan saluran darah.
(c) Sebagai protein darah berperan dalam mengatur keseimbangan asam basa dalam tubuh.
(d) Kekebalan tubuh terhadap penyakit disebabkan oleh adanya Zat anti yang juga terbuat dari protein.
(e) Enzim-enzim dan hormon-hormon yang mengatur berbagai proses dalam tubuh juga terbuat dari protein.

(3) Protein sebagai zat tenaga
Karena protein mengandung unsur karbon (C) maka protein dapat pula berperan sebagai zat tenaga. Satu gram protein akan mengahasilkan 4 kalori. Protein akan digunakan sebagai zat pembakar, apabila kebutuhan tubuh akan kalori tidak dapat dipenuhi oleh hidrat arang dan lemak. Apabila protein digunakan sebagai zat tenaga atau zat pembakar, maka protein tidak dapat digunakan sebagai bahan pembentuk sel-sel tubuh.

4) Zat mineral

Meskipun mineral hanya dibutuhkan dalam jumlah kecil tetapi zat ini mempunyai peranan penting dalam berbagai proses tubuh, yaitu sebagai zat pembangun dan zat pengatur.

a) **Mineral sebagai zat pembangun**
Sebagai zat pembangun, mineral berperan dalam pembentukan jaringan-jaringan tubuh. Misalnya, kalsium dan fosfor berfungsi sebagai pembentuk tulang dan gigi. Zat besi sebagai pembentuk sel-sel darah merah dan lain sebagainya.

b) **Mineral sebagai zat pengatur**
Sebagai zat pengatur mineral berfungsi, antara lain sebagai berikut.
(1) Keseimbangan asam basa,
(2) Dalam proses pembekuan darah,

(3) Dalam pengangkutan oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh dan sebaliknya, mengangkut karbon dioksida dari jaringan tubuh ke paru-paru,
(4) Kepekaan syaraf dan kontraksi otot,
(5) Proses metabolisme, sebagai bagian dari enzim-enzim dan hormon-hormon.

Tabel 1 : Fungsi dan sumber zatmineral

Macam Zat Mineral	Fungsi dalam Tubuh	Bahan-bahan Makanan Sumber Zat Mineral
Kalsium (Ca)	Sebagai bagan pembentuk tulang dan gigi. Sebagai katalisator perubahan protrombin menjadi trombin dalam proses pembekuan darah. Sebagai dalam proses kontraksi pelemasan otot-otot.	Susu, ikan teri kering. Kacang-kacangan kering, sayuran hijau, bayam, kelor, sawi hijau, daun singkong, kacang panjang, kangkung.
Fosfor (P)	Sebagai bahan pembentuk tulang dan gigi. Merupakan bagian penting dari inti sel. Mengatur keseimbangan asam basa dalam darah. Mengatur proses-proses metabolisme. Mengatur proses oksidasi.	Daging, hati, ikan teri kering, kuning telur. Kacang-kacangan kering. Bekatul.
Sulfur (S)	Diperlukan oleh semua sel karena merupakan bagian dari asam amino cystine dan methionine. Merupakan bagian penting dari vitamin B1.	Bahan-bahan makanan sumber-sumber protein (daging, ikan, kacang-kacangan).

Besi (Fe)	Merupakan bahan pembentuk haemoglobin (zat warna darah) yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke jaringan-jaringan.	Daging, hati, kacang-kacangan, sayur-sayuran hijau.
Yodium (J)	Bahan pembentuk hormon thyroksin	Bahan-bahan makanan dari laut dan bahan makanan yang tumbuh dekat pantai.
Tembaga (Cu)	Dalam pembentukan haemoglobin	Kacang-kacangan, padi-padian, ikan, dan kerang.
Fluor (F)	Mencegah kerusakan gigi	Garam dapur dan air minum
Chloor (Cl)	Mengatur tekanan osmose, keseimbangan air dan keseimbangan asam basa. Bahan pembentuk getah lambung (HCL).	Garam dapur, bahan makanan dari laut, dan bahan makanan hewani.
Natrium (Na)	Mengatur tekanan osmosa, keseimbangan air dan keseimbangan asam-basa. Menjaga kepekaan sel-sel syaraf dan kontraksi otot.	Garam dapur, bahan makanan darim laut dan bahan makanan hewani.
Kalsium (K)	Terdapat dalam semua sel. Mengatur tekanan osmosa dan keseimbangan asam-basa. Diperlukan dalam reaksi enzim dalam sel.	Sayur-sayuran, padi-padian dan kacang-kacangan.
Lain-lain zat mineral Mg, Mn, Mo, Zn.	Merupakan bagian dari enzim-enzim.	Tersebar dalam berbagai bahan makanan.

5) Vitamin

Vitamin ialah zat organik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit, namun penting untuk mempertahankan kesehatan tubuh. Fungsi utama vitamin ialah mengatur proses metabolisme protein, lemak, dan hidrat arang. Vitamin A dan D apabila dikonsumsi berlebihan akan berakibat buruk. Beberapa hal yang menyebabkan timbulnya kekurangan vitamin antara lain sebagai berikut.

a) Kurang memakan bahan makanan yang mengandung vitamin.
b) Tubuh kekurangan zat tertentu, sehingga penyerapan vitamin dalam tubuh terganggu, sebagai contoh :
   (1) Untuk penyerapan vitamin K diperlukan garam-garam empedu.
   (2) Untuk penyerapan vitamin A dan D diperlukan zat lemak yang cukup.
c) Akibat penyakit-penyakit saluran pencernaan, misalnya penyakit disentri atau typhus, penyerapan Zat tertentu dalam tubuh mengalami gangguan.
d) Adanya Zat tertentu dalam bahan makanan atau dalam obat yang akan mengganggu penyerapan vitamin tertentu.
e) Dalam tubuh terjadi interaksi dari beberapa vitamin. Kekurangan salah satu vitamin akan menyebabkan terganggunya fungsi vitamin lain.

Menurut sifatnya, vitamin dapat digolongkan menjadi dua, yaitu vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K) dan vitamin yang larut dalam air (vitamin B dan C).

Tabel 2 : Fungsi dan sumber-sumber vitamin-vitamin

Macam Vitamin	Fungsi Dalam Tubuh	Bahan-bahan Makanan Sumber Vitamin
Vitamin A	Untuk kesehatan mata Untuk kesehatan sel-sel epithel	Hati, susu, mentega, minyak, ikan. Sebagai pro-vitamin (karotin) : sayuran hijau dan buah-buahan berwarna kuning.
Vitamin D	Untuk pertumbuhan dan memelihara tulang dan gigi, dalam penyerapan kalsium dan fosfor.	Hati, telur, minyak ikan, bahan-bahan makanan sumber vitamin yang larut dalam lemak.

Vitamin E	Dalam proses reproduksi	Padi-padian, biji-bijian, kacang-kacangan, kuning telur.
Vitamin K	Dalam proses pembekuan darah	Daun-daunan hijau, daging, hati.
Vitamin B1 (thiamine)	Dalam metabolisme hidrat arang, untuk memelihara nafsu makan dan pencernaan, memelihara jaringan saraf, mencegah beri-beri.	Daging, biji-bijian, kacang-kacangan, padi-padian (beras tumbuk, bekatul).
Vitamin B2 (ribotlavine)	Untuk pertumbuhan, untuk memelihara fungsi jaringan saraf, untuk kesehatan kulit.	Hati, telur, daging, jerohan, kacang-kacangan, sayuran daun hijau.
Niacin	Untuk pertumbuhan, untuk menjaga fungsi saraf dan pencernaan, untuk kesehatan kulit, mencegah pellagra.	Hati, kacang tanah, unggas, ikan.
Vitamin B6 (pyridoxine)	Dalam metabolisme asam amino dan asam lemak, dalam proses perubahan tryptophan menjadi niacin.	Daging, susu, ragi, padi-padian.
Vitamin B12	Dalam pembekuan sel darah merah	Daging, hati, ginjal, jerohan.
Vitamin B kompleks lain : Biotin Folacin Inositol Cholin Asam	Belum banyak diketahui fungsinya dalam tubuh.	Bersama-sama vitamin B kompleks lainnya.

5. Air

Kebutuhan tubuh akan air dapat dikatakan nomor dua setelah oksigen. Orang dapat hidup tanpa makan untuk beberapa minggu. Tanpa air, orang hanya dapat bertahan untuk beberapa hari. Kehilangan 10% dari cairan tubuh akan sangat membahayakan. Kematian yang terjadi bila kehilangan cairan tubuh mencapai 20%.

Tubuh sebagaian besar terdiri dari air. Pada bayi jumlah cairan tubuh mencapai lebih kurang 20% dari berat badan, sedangkan pada orang dewasa lebih kurang 65%. Air terdapat disemua jaringan di dalam tubuh dengan kadar yang sangat berbeda-beda. Dalam gizi misalnya, jumlah cairan lebih kurang hanya 5%, dalam lemak atau tulang kira-kira 25%, sedang dalam jaringan otot dapat mencapai 80%.

Air di dalam tubuh, selain berfungsi sebagai zat pembangun, berfungsi pula sebagai zat pengatur. Sebagai zat pengatur, air berperan antara lain sebagai pelarut hasil-hasil pencernaan, sehingga zat yang diperlukan tubuh dapat diserap melalui dinding usus.

Tubuh memperoleh air dari tiga sumber, yaitu dari minuman, dari air yang terkandung dalam bahan-bahan makanan dan dari air yang terbentuk dalam jaringan sebagai hasil pembakaran zat makanan sumber tenaga.

C. Pengetahuan tentang Gizi Salah

Gizi salah ialah suatu keadaan yang disebabkan ketidak seimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh. Termasuk golongan ini ini ialah : penyakit-penyakit gizi kurang dan penyakit-penyakit gizi lebih.

Penyakit-penyakit gizi kurang antara lain sebagai berikut.

1. Kurang kalori protein

Kekurangan protein biasanya disertai dengan kekurangan kalori. Penyakit akibat kekurangan kalori dan protein disebut kurang kalori protein atau terkenal istilah KKP (Kurang Kalori Protein). Penyakit ini banyak menimpa golongan anak, terutama anak-anak yang berumur di bawah lima tahun.

Akibat yang sangat merugikan dari Kurang Kalori Protein ialah anak menjadi kurang lincah, lemah dan malas, tidak cerdas dan sering jatuh sakit. Tanda khas yang mendahului gejala-gejala KKP ialah terganggunya pertumbuhan anak.

Pada tingkat berat kita mengenal dua bentuk KKP, yaitu "Kwashiorkor" dan Marasmus". Kwashiorkor terutama disebabkan oleh kekurangan protein, sedangkan Marasmus terutama akibat kekurangan kalori.

a. Kwashiorkor

1) Tanda-tanda yang khas
    a) bengkak, terutama kaki dan tangan,
    b) berat badan kurang bila dilihat dari umurnya,
    c) muka sembab, dan
    d) otot-otot kendor.
2) Tanda-tanda yang biasanya menyertai
    a) rambut tipis, kulit kusam,
    b) pucat karena kurang darah (anemia),
    c) berak encer,
    d) kulit pecah mengelupas,
    e) gejala kurang vitamin A, dan
    f) pembesaran hati.

b. Marasmus

1) Tanda-tanda yang khas
    a) sangat kurus, tinggal tulang terbungkus kulit,
    b) wajahnya seperti orang tua, dan
    c) kulitnya keriput.
2) Tanda-tanda yang biasanya menyertai
    a) pucat karena anemia,
    b) berak encer,
    c) dehidrasi (banyak kehilangan cairan tubuh), dan
    d) gejala kurang vitamin A dan lainnya.

2. Kurang vitamin A

Kurang vitamin A merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia. Penyakit ini banyak menimpa anak balita. Gejala utama vitamin A tampak pada gangguan alat penglihatan. Buta senja merupakan gejala dini dari kekurangan vitamin A, yaitu mata kurang dapat menyesuaikan diri pada perubahan cahaya terang dan sebaliknya.

Pada tingkat berat kekurangan vitamin A akan terjadi kelainan anatomik. Selaput bening mata (*cornea*) menjadi kering, kemudian lama kelamaan menjadi

rusak yang berakhir dengan kehancuran bola mata sehingga mata menjadi buta sama sekali. Tingkat kelainan yang berat ini disebut Karatomalacia.

Selain mengakibatkan gangguan terhadap penglihatan, kekurangan vitamin A akan menyebabkan juga kelambatan pertumbuhan, pengeringan epetil kulit, dan pengeringan kelenjar air mata. Mengonsumsi vitamin A yang berlebihan dapat menimbulkan akibat yang kurang baik, yang disebut keracunan vitamin A.

3. Kurang vitamin B

a. Kurang vitamin B1 (*thiamine*)

Vitamin B1 berfungsi dalam metabolisme hidrat arang. Oleh sebab itu, kekurangan vitamin ini akan menyebabkan gangguan pada metabolisme hidrat arang. Gejala-gejala awal dari kekurangan vitamin B1, antara lain kurang nafsu makan, sukar buang air besar, rasa lelah, dan sukar tidur. Kekurangan vitamin B1 tingkat berat akan menyebabkan penyakit beri-beri.

b. Kurang vitamin B2 (*riboflavine*)

Gejala kekurangan *riboflavine* biasanya terdapat bersamaan dengan gejala kekurangan vitamin B lainnya. Tanda-tanda yang khas ialah bibir kering pecah-pecah, juga pecah-pecah pada sudut mulut, radang pada lidah, kulit sekitar hidung kering dan kasar berbintik-bintik.

c. Kurang *niacin*

Tubuh manusia dan hewan menyusui dapat membuat *niacin* dari asam *amino tryptophan*. Penyakit akibat kekurangan *niacin* disebut *pellagra*. Gejala-gejala *pellagra* dikenal dengan istilah “3 D”, yaitu singkatan dari Diare, Disentri dan Dimensia.

4. Kurang vitamin C

Penyakit yang disebabkan kekurangan vitamin C disebut *scorbut* (sariawan), dengan gejala-gejala yang lazim, antara lain: perdarahan di bawah kulit sehingga tampak bercak-bercak hitam kemerah-merahan, gusi bengkak, kemerahan, dan mudah berdarah.

5 Kurang vitamin D

Kekurangan vitamin D akan menyebabkan penyakit yang disebut *rachitis*, yaitu kelainan-kelainan pada pertumbuhan tulang. Penyakit ini terdapat pada anak-anak yang masih kecil. Tanda-tanda kekurangan vitamin D ialah tulang-tulang panjang menjadi bengkak dan pertumbuhan gigi terlambat. Kelebihan vitamin D akan menyebabkan keracunan yang memberi efek antara lain : tulang menjadi rapuh, karena zat kapur dan fosfor diserap keluar dari tulang-tulang.

6. Kurang vitamin E

Kekurangan vitamin E akan menyebabkan kemandulan dan kelainan pada jantung. Pengaruhnya terhadap keadaan gizi manusia hingga sekarang masih belum dapat diketahui dengan pasti.

7. Kurang vitamin K

Vitamin K diperlukan untuk pembuatan *protrombin*, sesuatu yang diperlukan untuk pembekuan darah. Oleh sebab itu, kekurangan vitamin K akan mengakibatkan hambatan pada proses pembekuan darah. Pada operasi atau luka-luka misalnya, akan mudah terjadi perdarahan.

8. Kekurangan zat mineral

Bidang gizi yang akan dibicarakan adalah mengenai kekurangan kalsium (zat kapur), fosfor, zat besi, dan yodium. Walaupun demikian, bukan berarti bahwa zat mineral lainnya tidak penting.

a. Kurang kalsium dan fosfor

Pada anak-anak, kekurangan kedua zat mineral ini akan menyebabkan gangguan pertumbuhan tulang dan gigi. Penyakit *rachitis* akan terjadi apabila selain kekurangan zat kapur dan fosfor, juga kekurangan vitamin D. Pada orang dewasa akan terjadi *osteoprosis* dan *osteomalacia*, yaitu sejenis penyakit menyebabkan tulang-tulang menjadi rapuh dan lemak.

b. Kurang zat besi

Kekurangan zat besi akan menyebabkan anemia. Anemia dapat disebabkan selain karena kekurangan zat besi juga karena faktor-faktor lain. Penyakit ini banyak dijumpai pada anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan, pada gadis remaja, dan pada wanita terutama wanita hamil. Anemia banyak pula dijumpai di kalangan pekerja kasar. Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia.

c. Kurang yodium

Yodium merupakan bagian dari hormon *thyroid* yang mengatur metabolisme basal. Kekurangan yodium akan menyebabkan pembesaran kelenjar *thyroid* yang dikenal sebagai gondok (*goiter*). Pada tingkat ringan pembesaran kelenjar *thyroid* hanya dapat diketahui dengan meraba leher. Pada tingkat yang lebih lanjut, pembesaran kelenjar *thyroid* dilihat dari kejauhan. Pada tingkat berat, akan menyebabkan kretin yaitu tubuh kerdil, bisu, tuli dan keterbelakangan mental. Cacat jasmani dan mental akibat kekurangan yodium ini tidak dapat diperbaiki lagi.

D. Usaha-usaha Perbaikan Gizi yang Telah Dilakukan di Indonesia

1. Usaha perbaikan gizi keluarga (UPGK)

UPGK ialah suatu paket kegiatan terpadu yang bertujuan terutama untuk menanggulangi masalah kurang kalori protein. Kegiatan-kegiatan UPGK antara lain.

a. Penimbangan anak-anak balita sebulan sekali.
b. Penyuluhan gizi.
c. Pemberian makanan tambahan.
d. Pemberian paket pertolongan gizi.
e. Kurang gizi.

2. Usaha pencegahan kekurangan vitamin A

Tujuan utama dari usaha ini ialah untuk melindungi anak-anak balita terhadap kemungkinan kekurangan vitamin A. selain dengan penyuluhan gizi, yang digalakkan penggunaan sayuran hijau sebagai sumber vitamin A, juga dilancarkan pemberian kapsul vitamin A takaran tinggi kepada anak-anak balita setiap enam bulan sekali. Usaha ini terutama dilakukan di daerah-daerah yang belum tercakup oleh usaha perbaikan gizi keluarga (UPGK).

3. Usaha pencegahan gondok endemik

Usaha pencegahan gondok endemik meliputi usaha jangka panjang dan jangka pendek. Usaha jangka panjang dilakukan dengan menggalakkan penggunaan garam beryodium terutama untuk masyarakat yang tinggal di daerah-daerah gondok endemik. Usaha jangka pendek dilakukan dengan jalan menyuntikan zat yodium ke dalam tubuh. Suntikan ini dilakukan lima tahun sekali. Obat yang disuntikan itu disebut *lipiodol*, yaitu suatu larutan yodium dalam minyak.

E. Pengaruh Gizi Makanan

Pengaruh gizi makanan antara lain.

1. Pengaruh Gizi Terhadap Daya Kerja

Manusia sehat memiliki tubuh yang dapat berfungsi dengan baik dan dalam jaringan-jaringan tubuhnya cadangan zat gizi yang cukup untuk mempertahankan kesehatannya. Cadangan zat gizi akan dipergunakan apabila kebutuhan tubuh akan zat gizi sehari-hari tidak terpenuhi. Sebaliknya, bila konsumsi zat gizi berlebihan, maka kelebihan tersebut akan ditimbun dalam jaringan-jaringan tubuh dalam batas-batas tertentu. Apabila jaringan-jaringan tubuh telah terlalu jenuh akan zat gizi tersebut tidak dapat lagi ditampung dan akan mengganggu proses-proses dalam tubuh.

Dengan demikian jelaslah bahwa kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan. Keadaan semacam ini disebut gizi salah, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Sedangkan gizi baik terletak diantara keduanya.

Perubahan keadaan gizi orang sehat hingga ia merasa dirinya sakit, memakan waktu yang lama sekali. Sebelum proses perubahan, tubuh telah membiasakan diri dengan fungsi-fungsi tubuh yang kurang sempurna sehingga biasanya orang tidak sadar bahwa ia sebenarnya dalam keadaan gizi kurang. Tingkat kesehatan semacam ini yang disebut tidak sakit tetapi tidak sehat. Keadaan semacam ini banyak terdapat di Indonesia.

Meskipun pada tahap ini orang tidak merasa bahwa dirinya sakit, akan tetapi hal itu mempunyai pengaruh terhadap kemampuan atau daya kerja seseorang, antara lain orang menjadi kurang bergairah, cepat lelah, mengantuk, dan sering sakit.

2. Pengaruh gizi terhadap daya tahan

Kelainan gizi yang berat sering berakibat timbulnya suatu penyakit infeksi. Sebaliknya, penyakit infeksi akan mudah menyerang apabila dalam keadaan gizi kurang. Demikianlah akan terjadi sebab akibat yang timbal balik antara gizi kurang dan penyakit infeksi.

Pada waktu sakit tubuh memerlukan zat gizi dalam jumlah yang lebih banyak daripada biasanya. Sedangkan pada umumnya, waktu sakit kita kurang mempunyai nafsu makan. Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang meningkat ini, maka cadangan zat gizi dalam tubuh akan dipakai.

Apabila keadaan ini berlangsung terus-menerus, cadangan zat gizi dalam jaringan-jaringan akan habis terpakai, lebih-lebih kalau timbunan cadangan hanya terbatas, sedangkan yang diperoleh dari makanan sangat sedikit. Keadaan disebut gizi kurang pembentukan xat anti atau xat pelindung terhadap penyakit juga kurang, sehingga tubuh mudah terserang penyakit.

3. Pengaruh gizi terhadap pertumbuhan jasmani dan mental

Gizi kurang yang timbul pada masa kanak-kanak, selain akan menyebabkan gangguan pertumbuhan jasmani, juga akan menyebabkan gangguan perkembangan mental. Seseorang yang menderita gizi kurang pada masa kanak-kanak, setelah mencapai dewasa tubuhnya tidak akan mencapai tinggi yang seharusnya dapat dicapai. Selain itu, jaringan-jaringan ototnya juga kurang dapat berkembang. Di samping menyangkut pertumbuhan fisik, tingkat kecerdasan anak juga akan terpengaruh. Hal ini disebabkan oleh perkembangan jaringan otak hanya berlangsung sejak anak masih dalam kandungan sampai dengan umur lebih kurang empat tahun.

Penilaian Pelajaran 10

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Zat yang diperlukan oleh tubuh dan berasal dari makanan itu disebut . . . .
   a. Zat makanan atau zat gizi
   b. hidrat arang atau karbohidrat
   c. lemak
   d. protein
2. Zat gizi makanan yang berfungsi sebagai zat tenaga adalah . . . .
   a. protein, mineral, dan protein
   b. hidrat arang, lemak, dan protein
   c. vitamin, mineral, protein, dan air
   d. protein, mineral, air
3. Zat gizi akan dipergunakan apabila kebutuhan tubuh akan zat gizi sehari-hari tidak terpenuhi. Hal ini merupakan pengaruh gizi terhadap . . . .
   a. kesehatan
   b. daya kerja
   c. daya tahan tubuh
   d. pencegahan penyakit
4. Keadaan gizi kurang menyebabkan pembentukan zat anti atau zat pelindung terhadap penyakit juga kurang, sehingga tubuh mudah terserang penyakit. Hal ini merupakan pengaruh gizi terhadap . . . .
   a. pertumbuhan jasmani
   b. pertumbuhan mental
   c. daya tahan tubuh
   d. pencegahan penyakit
5. Perubahan keadaan gizi orang sehat hingga ia merasa dirinya sakit, memakan waktu yang lama sekali. Hal ini merupakan pengaruh gizi terhadap . . . .
   a. pertumbuhan jasmani
   b. pertumbuhan mental
   c. daya tahan tubuh
   d. pencegahan penyakit
6. Kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan semacam ini disebut . . . .
   a. kelebihan gizi
   b. kekurangan gizi
   c. gizi salah
   d. gizi seimbang
7. Fungsi utama vitamin adalah mengatur proses metabolisme . . . .
   a. protein dan lemak
   b. protein dan hidrat arang
   c. lemak dan hidrat arang
   d. protein, lemak, dan hidrat arang

8. Suatu keadaan yang disebabkan ketidakseimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh disebut . . . .
   a. fungsi gizi
   b. gizi salah
   c. manfaat gizi
   d. hakikat gizi
9. Gizi kurang yang timbul pada masa kanak-kanak, selain akan menyebabkan gangguan pertumbuhan jasmani, juga akan menyebabkan gangguan . . . .
   a. intelektual
   b. kesehatan
   c. aktivitas bergerak
   d. perkembangan mental
10. Berbicara tentang makanan sehat, selain mutu gizi, faktor yang perlu pula mendapat perhatian adalah . . . .
   a. kualitas makanan
   b. kuantitas makanan
   c. cara penyajian makanan
   d. kebersihan makanan
11. Kekurangan protein biasanya disertai dengan kekurangan kalori. Penyakit akibat kekurangan kalori dan protein disebut . . . .
   a. kurang kalori
   b. kurang protein
   c. kurang zat gizi makanan
   d. kurang kalori protein
12. Pada tingkat berat kita mengenal dua bentuk kekurangan kalori protein. penyakit akibat kekurangan kalori disebut . . . .
   a. Kwashiorkor
   b. Marasmus
   c. kurang zat gizi makanan
   d. kurang kalori protein
13. Suatu paket kegiatan terpadu yang bertujuan terutama untuk menanggulangi masalah kurang kalori protein disebut . . . .
   a. UKG
   b. UPKG
   c. UKS
   d. UPKS
14. Upaya untuk menunjang tercapainya pepatah "Men Sana in Copore Sana" adalah . . . .
   a. olahraga secara teratur
   b. makan-makanan yang bergizi
   c. istirahat yang cukup
   d. semua jawaban benar
15. Yang tidak termasuk jenis olahraga yang dapat dijadikan suatu rekreasi di bawah ini adalah . . . .
   a. memancing
   b. penjelajahan
   c. bermain catur
   d. mendaki gunung

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan kumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Jelaskan yang dimaksud dengan pola makan sehat.
2. Jelaskan yang dimaksud dengan makan bergizi.
3. Jelaskan yang dimaksud dengan gizi seimbang.
4. Tuliskan macam-macam zat gizi makanan.
5. Tuliskan macam-macam kegunaan makanan.

6. Jelaskan yang dimaksud dengan makanan sehat.
7. Tuliskan kegunaan zat gizi makanan.
8. Jelaskan yang dimaksud dengan gizi salah.
9. Tuliskan macam-macam penyakit yang diakibatkan kekurangan protein.
10. Tuliskan usaha-usaha perbaikan gizi keluarga.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar orang yang melakukan pola hidup sehat baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku pola makan sehat, bergizi, dan seimbang; majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi Pola Hidup Sehat.
2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang; majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi Pola Hidup Sehat.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Peragakan cara menerapkan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang. unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dalam memperagakan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang (penilaian proses) dan ketepatan memperagakan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang (penilaian produk).
2. Presentasikan cara menerapkan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang. unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dalam mempresentasikan materi tentang pola makan sehat, bergizi, dan seimbang (penilaian proses) dan ketepatan mempresentasikan materi tentang pola makan sehat, bergizi, dan seimbang (penilaian produk).

B. Penilaian Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran pola makan sehat, bergizi, dan seimbang. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, percaya diri, menghargai teman, dan disiplin.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik
3 = baik
2 = cukup
1 = kurang

No.	Nama siswa	Kerja sama				Percaya diri				Menghargai teman				Disiplin				Σ	NA
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																		

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \text{ X } 100$$

Glosarium

a

aktivtas air	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air.
aktivitas gerak berirama	bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
aktifitas gerak ritmik	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

b

backhand	pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenis meja,tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
ball toss	gerak melempar atau melambungkan bola dengan melepaskan bola ke arah atas dengan tangan.
base	tempat hinggap pemain softball setelah memukul bola atau bola setelah dipukul teman main.
berbanjar	formasi barisan memanjang kebelakang
berenang	gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan.
berjalan biasa	berjalan dengan menggunakan tumit terlebih dahulu.
berjalan cepat	berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki
berjinjit	berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
berlari	bergerak melangkah ada saat melayang.
bermainan bola besar	bola yang digunakan dalam aktivitas bermain bola yang berukuranbesar, seperti bola sepak, bolavoliatau bola basket.
bermainan bola kecil	bola yang digunakandalamaktivitasbermain bola yang berukuran besar, seperti bola kasti, rounders, baseball, softball, bulutangkis, atau tenis meja.
bermain byam dan blang	permainan tanpa alat berbaris satu kebelakang dengan saling memegang pinggang barisan terdepan sebagai induk ayam, satu orang bertindak sebagai elang , elang berusaha menangkap anak ayam, induk ayam berusaha melindungi anak ayam.

block	menghalangi gerak lawan atau arah serangan lawan atau arah bola dari serangan lawan.
bola keranjang	permainan yang dimainkan oleh dua regu putra maupun putri permainan ini bertujuan mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang.
bunt	memukul bola dengan cara menahan lajuarah bola pada permainan softball.
c	
catcher	penangkap bola dalam permainan rounders.
d	
daya tahan	kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak maksimal), dalam jangka waktu tertentu.
disiplin	ketaatan (kepatuhan) pada peraturan (tata tertib).
dribbling	menggiring bola (sepak bola), memantul-mantulkan bola (basket).
dropshort	pukulan pendek dan tidak keras dan dapat mengecoh lawan dan mematikan langkah lawan.
egrang	galah atau tongkat yang digunakan seseorang agar bisa berdiri dalam jarak tertentu di atas tanah. Egrang berjalan adalah egrang yang diperlengkapi dengan tangga sebagai tempat berdiri, atau tali pengikat untuk diikatkan ke kaki, untuk tujuan berjalan selama naik di atas ketinggian norma.
elakan	usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.
f	
finish	titik akhir dari pergerakan.
forehand	pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenis meja,tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan.
frekuensi latihan	jumlah pengulangan latihan yang dilakukan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani dalam satu minggu, misalnya 2, 3, 4 atau 5 kali dalam seminggu.
g	
gerak fundamental	gerak dasar, meliputi melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, dan meliuk.
gerak ikutan	gerakan yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti setelah melakukan tolak peluru, lempar cakram, dan lembing.

gerak lokomotor	gerakan berpindah tempat.
geraknon lokomotor	bergerak di tempat.
gerak manipulatif	gerak mengontrol objek, misalnya lempar tangkap bola.
gobak sodor, galah asin atau galasin	permainan grup yang terdiri dari dua grup, setiap tim terdiri dari 3 - 5 orang. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan. (Permainan daerah Indonesia).

h

hand stand	salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus, kedua kaki rapat danlurus ke atas dengan menggunakan tumpuan kedua lengan pada posisi lurus.

i

Iindikator pencapaian kompetensi	kemampuan yang dapat diukur dan/atau diobservasi untuk disimpulkan sebagai pemenuhan Kompetensi Dasar pada Kompetensi Inti.
intensitaslan	kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus
Istirahat	berhenti sebentar untuk melepas lelah.
jump shoot	menenmbak bola basket ke arah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal).
kebugaran jasmani	salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total *fitness*). Kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

k

kecepatan	merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

keterampilan motorik	keterampilan motorik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan terkoordinasi menggunakan kombinasi berbagai tindakan otot, terdiri dari 2 macam • keterampilan motorik kasar cenderung dilakukan oleh otot-otot besar dan menghasilkan gerakan tubuh yang lebih besar seperti berlari dan melompat. • keterampilan motorik halus cenderung dilakukan oleh otot-otot yang lebih kecil seperti yang di tangan dan menghasilkan tindakan seperti menulis atau membuka tutup botol.
kegiatan ekstrakurikuler	kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.
kegiatan ekstrakurikuler pilihan	kegiatan Ekstrakurikuler yang dapat dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan dapat diikuti oleh peserta didik sesuai bakat dan minatnya masing-masing.
kegiatan ekstrakurikuler wajib	kegiatan Ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik.
kekuatan	kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.
kelenturan	kemampuan untuk menggerakan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.
kombinasi	melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
kiper	penjaga gawang (pada permainan sepak bola dsb).
komposisi tubuh	presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.
koordinasi	melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
kopstand	merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada dahi dan kedua telapak tangan.
kuda-kuda	posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang.

l

langkah — perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.

lay-up shoot — memasukan bola ke arah ring basket dengan menghantarkan bola ke arah ring dalam posisi badan melayang.

lob — pukulan melambung tinggi.

lompat jauh — salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.

lompat tali — melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu.

m

melayang — di udara posisi tubuh saat berada di udara.

melempar — gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.

melempar bola — membuang bola jauh-jauh.

melompat — bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.

meluncur pada aktivitas air — gerak maju ke depan,posisi. kedua kaki, lengan dan badan lurus ke depan.

memukul bola — salah satu teknik dalam permainan kasti/rounders/*softball/ baseball* yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelambung.

menalar/mengasosiasi — mengolah informasi yang sudah dikumpulkan, menganalisis data dalam bentuk membuat kategori, mengasosiasi atau menghubungkan fenomena/informasi yang terkait dalam rangka menemukan suatu pola, dan menyimpulkan

menangkap bola — suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untukdapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulanataupun lemparan teman

menanya — membuat dan mengajukan pertanyaan, tanya jawab, berdiskusi tentang informasi yang belum dipahami, informasi tambahan yang ingin diketahui, atau sebagai klarifikasi.

menendang bola — menyepak; mendepak (dengan kaki).

mengamati — mengamati dengan indra (membaca, mendengar, menyimak, melihat, menonton, dan sebagainya) dengan atau tanpa alat.

mengayun — menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.

mengomunikasikan	menyajikan laporan dalam bentuk bagan, diagram, atau grafik; menyusun laporan tertulis; menyajikan laporan meliputi proses, hasil, dan kesimpulan secara lisan; dan melakukan permainan sederhana.
mengoper bola	memindahkan, mengirim bola.
mengumpulkan informasi/mencoba	mengeksplorasi, mencoba, berdiskusi, mendemonstrasikan, meniru bentuk/gerak, melakukan eksperimen, membaca sumber lain selain buku teks, mengumpulkan data dari nara sumber melalui angket, wawancara, dan memodifikasi/menambahi/mengembangkan.
menolak	gerakan yang dilakukan tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru.
muatan lokal	bahan kajian atau mata pelajaran pada satuan pendidikan yang berisi muatan dan proses pembelajaran tentang potensi dan keunikan lokal.

p

papan titian	permainan untuk melatih keseimbangan.
passing	operan terhadap teman bermain.
pencaksilat	salah satu cabang olahraga beladiri yang terdapat di Indonesia (asli Indonesia)
pemanasan	persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya
pembelajaran	proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
pendidikan jasmani	suatu proses pembelajaran melalui aktivitias jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
pendinginan	menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain.
pemain belakang	pemain yang posisinya berada di belakang para gelandang dan bertugas memberikan dukungan bagi sang penjaga gawang.
pemain depan	posisi yang paling depan, yakni dekat dengan gawang lawan pada sebuah tim sepak bola. Tugas utama seorang penyerang adalah mencetak gol, dapat juga menjadi pembuka ruang penyerangan untuk timnya.
pemain tengah	seorang pemain yang posisinya berada di antara para penyerang dan para belakang.

permainan engklek	permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.
permainan kucing tikus	permainan tanpa alat, tikus berada dalam lingkaran dan kucing berada di luar lingkaran. kucing harus berusaha menangkap tikus dengan cara menerobos lingkaran gandengan tangan penyelamat tikus yang berusaha melindungi tikus. Jika kucing merasa tidak mampu menerobos lingkaran disatu titik karena terlalu kuat, kucing bisa memilih tempat lain
permainan sederhana	permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.
prinsip	langkah-langkah yang harus dilakukan saat akan melakukan suatu gerakan pada aktivitas pembelajaran.
poco-poco	sejenis tarian beramai-ramai yang berbentuk aerobik dan populer sebagai aktifitas senam masal.
pola gerak dominan dinamis	seriaksigerak yang memilikifungsiluas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.
pola gerak dominan statis	seriaksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan (*handstand*).
s	
senam	gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan.
senam fantasi	permainan imajinasi yang diciptakan sendiri oleh anak dalam dunianya. (dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak).
senam irama	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar music.
senam si buyung	salah satu cabang senam ritmik yang di dalamnya ada unsur gerak dan irama, yang akan ditujukan untuk perkembangan sistem syaraf sensoris pada anak usia dini.
servis	pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan.
shooting	menembak ke arah gawang (sepak bola), ke arah ring basket (bola basket).

sikap Kapal terbang	mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping sebagai penyeinbang.
sikap lilin	merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi bada lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
sikap melayang	merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan terentang ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.
sliding	upaya mennyentuh base dengan menjulurkan salah satu kaki ke depan dan kaki yang satunya dilipat ke belakang.
smash	pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan lawan main.
sportif	bersifat kesatria, jujur, dsb.
start	titik awal untuk memuali bergerak.
t	
tangkisan	usaha pembelaan dalam pencaksilat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan.
teknik dasar	cara yang harus dikuasai untuk melakukan suatu gerakan.
topspin	pukulan bola pada bagian atas bola.
v	
variasi	melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.
voli	memainkan bola sebelum menyentuh tanah/lantai.
volume latihan	lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlit minimal 20 menit.
z	
zig - zag	garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

Daftar Pustaka

Cooper, K.H. 1994. *Antioxidant Revolution*. Nashville-Atlanta-London-VancouverThomas Nelson Publishers.

Depdiknas. 2013. *Standar Isi Kurikulum 2013, Untuk Sekolah Menengah Pertama.* JakartaPusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.

Djumidar, Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik*. JakartaPT. Raja Grafindo Persada.

Hardinge, Mervyn. 2005. *Kiat Keluarga Sehat*. Bandung Indonesia Publishing House.

Harlina, Lydia, dkk. 2006. *Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Kompetensi.* JakartaBalai Pustaka.

Kartasapoetra dan Marsetyo. 2005. *Ilmu Gizi*. Jakarta PT. Rineka Cipta.

Lutan Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan MotorikPengantar dan Metode.* .Jakarta:Depdikbud

Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. *Pendidikan Kebugaran JasmaniOrientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. JakartaDepartemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Lynne, Brick. 2005. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta PT. Rajagrafindo Persada.

Ma`mun, Amung dan Subroto, Toto. 2004. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan BolavoliKonsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Mudzakir, Arief. 2006. *Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap Global*. Semarang CV. Aneka Ilmu.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Bogor Yudhistira.

Murni, Muhammad. 2005. *Renang.* Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional RI.

Santoso, Soegeng dan Ranti, Anne. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta PT. Rineka Cipta.

Suherman, Adang dan Suryatna, Ermat. 2004. *Renang Kompetitif Alternatif untuk SLTP*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Sulaeman, Idik. 2004. *Petunjuk Praktis Berkemah*. Jakarta PT. Gramedia.

Sunarto dan Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta PT. Rineka Cipta.

Syafei, Sahlan. 2006. *Bagaimana Anda Mendidik Anak*. Bogor Ghalia Indonesia.

Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor PPPPTK Penjas & BK.

Toho Cholik Mutohir. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak.* JakartaProyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdikanas.

Profil Penulis

Nama Lengkap : Drs. Muhajir, M.Pd.
Telp. Kantor/HP : 08122465832.
E-mail : muhajir_21@ymail.com
Alamat Kantor : SMP Negeri 2 Talaga
Jl. Raya Lampuyang No. 21 Kec. Talaga
Kabupaten Majalengka
Bidang Keahlian: Olahraga

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Guru Penjasorkes SMPN 2 Talaga Majalengka (Tahun 1998 - Sekarang)
2. Guru Penjasorkes SMA Unggulan Darul Hikam Kota Bandung (Tahun 2007-2010)
3. Guru Penjasorkes SMEA Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007-2012)
4. Guru Penjasorkes SMIP Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007-2010)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2 Program Studi Kurikulum Pendidikan Pasca Sarjana IKIP Bandung (Masuk 1997 dan Lulus 2000).
2. S1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga IKIP Bandung (Masuk 1989 dan Lulus 1994.)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku PJOK SD Kelas I Berdasarkan KTSP (Penerbit Ganeca Exact, 2006)
2. Buku PJOK SD Kelas II Berdasarkan KTSP (Penerbit Ganeca Exact, 2006)
3. Buku PJOK SD Kelas III Berdasarkan KTSP (Penerbit Ganeca Exact, 2006)
4. Buku PJOK SD Kelas IV Berdasarkan KTSP (Penerbit Ganeca Exact, 2006)
5. Buku PJOK SD Kelas V Berdasarkan KTSP (Penerbit Ganeca Exact, 2006)
6. Buku PJOK SD Kelas VI Berdasarkan KTSP (Penerbit Ganeca Exact, 2006)
7. Buku PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan KTSP (Penerbit Yudhistira, 2006)
8. Buku PJOK SMP Kelas VIII Berdasarkan KTSP (Penerbit Yudhistira, 2006)
9. Buku PJOK SMP Kelas IX Berdasarkan KTSP (Penerbit Yudhistira, 2006)
10. Buku PJOK SMA Kelas X Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
11. Buku PJOK SMA Kelas XI Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
12. Buku PJOK SMA Kelas XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
13. Buku PJOK SMK Kelas X Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
14. Buku PJOK SMK Kelas XI Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
15. Buku PJOK SMK Kelas XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
16. Buku PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Penerbit Yudhistira, 2014)
17. Buku PJOK SMP Kelas VIII Berdasarkan K13 (Penerbit Yudhistira, 2014)
18. Buku PJOK SMP Kelas IX Berdasarkan K13 (Penerbit Yudhistira, 2014)

19. Buku PJOK SMA Kelas X Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014) 20. Buku PJOK SMA Kelas XI Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
21. Buku PJOK SMA Kelas XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
22. Buku PJOK SMK Kelas X Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
23. Buku PJOK SMK Kelas XI Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
24. Buku PJOK SMK Kelas XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
25. Buku Siswa PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Kemdikbud, 2014)
26. Buku Guru PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Kemdikbud, 2014)

- **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Keberhasilan Pembelajaran dengan Menggunakan Model Bermain Bentuk Sirkuit dan Modifikasi Permainan dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Bolabasket pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Talaga.
2. Upaya Meningkatkan Pembelajaran Permainan Bolabasket dengan Menggunakan Model Permainan Sederhana (Low Organized Games) pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Talaga.
3. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Menggunakan Media Kardus dan Ban Motor Bekas pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Talaga Majalengka Jawa Barat.
4. Kontribusi Kepemimpinan Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru dan Prestasi Belajar Siswa (Studi Kasus pada SMA Negeri di Kabupaten Majalengka).

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Sugito Adi Warsito, M.Pd.
Telp. Kantor/HP : 0852 171 810 81.
E-mail : sugito72@yahoo.com
Akun Facebook : sugitoadi@facebook.com
Alamat Kantor : Jl. Raya Parung-Bogor No. 420
Lebakwangi Parung Bogor, Jawa Barat
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani, Olahraga,
dan Kesehatan

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Staf pada Bidang Program di PPPPTK Penjas dan BK Kemdikbud, Parung Bogor, Tahun 2002 – 2004.
2. Instruktur Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di PPPPTK Penjas dan BK Kemdikbud, Parung Bogor, Tahun 2004 – 2009.
3. Widyaiswara pada PPPPTK Penjas dan BK Kemdikbud, Parung Bogor Tahun 2010 – sekarang

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta (2009 – 2013)
2. S2: Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta (2006 – 2009)
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta (1992 – 1998)

Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Teks dan Buku Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Kelas IX, Tahun 2015.
2. Buku Teks dan Buku Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Atas Kelas XI, Tahun 2015

Judul Penelitian dan Tahun Terbit:

1. Penguasaan Konsep Kepenjasan dan Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Tahun 2013.

Nama Lengkap : Drs. H. Toto Subroto, M.Pd.
Telp. Kantor/HP : 08122347440.
E-mail : toto.subroto62@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : FPOK UPI. Jl. Setyabudi 229 Bandung
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani dan olahraga

■ Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:
1. Dosen pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), jurusan Pendidikan Olahraga, FPOK UPI (1987 ¬– Sekarang)
2. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga, FPOK UPI (2003 – 2005)
3. Wakil Dekan II, FPOK UPI (2005 – 2009)
4. Sekretaris Komisi A Senat UPI (2007 - 2009)
5. Ketua Bidang Pembinaan Prestasi, KONI Jabar (2006 – 2010)
6. Mitra Bestari pada Jurnal IPTEK Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2011 – Sekarang)

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:
1. S2: Program Studi Pendidikan Olahraga, IKIP Jakarta (1994 – 1998)
2. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan /Jurusan Pendidikan Olahraga/IKIP Bandung (1981 – 1986)

■ Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):
1. Buku Guru PJOK Kelas VII, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
2. Buku Teks Pelajaran PJOK Kelas VII, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
3. Buku Guru PJOK Kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
4. Buku Teks Pelajaran PJOK Kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan.

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):
1. Peningkatan Kompetensi Pelatih Teknik Nasional Pada Olahraga Angkat Besi Melalui Implementasi Biomekanikan Olahraga, 2013.
2. Evaluasi Pembinaan Program Prestasi Cabang Olahraga Angkat Besi Nasional, 2014.

Nama Lengkap : Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Telp. Kantor/HP : 0318296260/ 081331573321.
E-mail : suroto2004@yahoo.com/
suroto@unesa.ac.id
Alamat Kantor : LPPM Unesa, Gedung G1,
Kampus Ketintang, Jalan Ketintang
Surabaya, 60231 Jawa Timur
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani

■ Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:
1. Dosen FIK dan PPs Unesa (1990-Sekarang)
2. Kaprodi S2 Pendidikan Olahraga dan S3 Ilmu Keolahragaan PPs Unesa (2012-2013)
3. Sekretaris LPPM Unesa (2012-2016)

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:
1. S3: Doctoral Program of Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Japan, masuk 2001 – lulus 2005
2. S2: Master Degree Program of Health Physical Education and Recreation, Graduate School, The Ohio State University, USA, masuk 1994 – lulus 1995
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Surabaya, masuk 1984 - lulus1989

■ Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):
1. Mulai tahun 2009-2012 menelaan Buku Teks dan Non-teks PJOK yang diklola oleh Puskurbuk Kmdikbud
2. Mulai tahun 2013-2016 menelaan Buku Teks Kurikulum 2013 kelas IX dan XII

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):
1. 2006-2009 – Tingkat kemajuan pendidikan jasmani Indonesia (Survei nasional di bawah kendali Asdep Ordik Kemenpora
2. 2007 – Model pembelajaran IU-07-1 diselenggaran dengan biaya Balitbang Kemdiknas
3. 2009 – Perbandingan kompetensi guru PJOK senior dan junior, diselenggaran dengan biaya Komnas Penjasor Kemenpora
4. 2013-2015 – Peningkatan keterampilan mengajar guru PJOK SD melalu lesson study, dibiaya dari Hibah Bersaing Ditlitabmas, Kembdikbud
5. 2016 – Pengembangan alat ukur dan alat pengambangan keterampilan guru PJOK, dibiaya dari Hibah UPT DRPM Dikti, Kemristekdikti

Nama Lengkap : Dr. Taufiq Hidayah. M. Kes
Telp. Kantor/HP : 024 8508007 / 08156502087
E-mail : fikhidayah@gmail.com
Alamat Kantor : Gd. F. Kampus Fakultas Ilmu Keoalhragaan Unnes Semarang
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga

■ Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

6. 2010 - sekarang: Dosen Ilmu Keolahragaan FIK UNNES SEMARANG
7. 2013 - Sekarang Pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia Jawa Tengah

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Program Pasca Sarjana/ Pendidikan Olahraga / Unnes Semarang (tahun masuk 2008- tahun lulus 2013)
2. S2: Program Pascasarjana/Ilmu Kesehatan Olahraga/ Unair Surabaya (tahun masuk 1995- tahun lulus 1998)
3. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan / Pendidikan Olahraga / IKIP Semarang (tahun masuk 1987- tahun lulus 1992)

■ Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Teks Biomekanika
2. Buku ajar PJOK
3. Buku Pembinaan karakter Mahasiswa

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan alat ukur tes postur (2009)
2. Pengembangan teknologi sensor gerak untuk pengukuran ketepztan, kecepatan lemparan bola. (2010)
3. Pengembangan smart ball sebagai alat ukur dinamika bola (2012)

Profil Editor

Nama Lengkap : Drs. Singgih Prajoga, M.Pd.
Telp Kantor/HP : 0213804248, 08159603995
E-mail : gading55@hotmail.com
Akun Facebook : Singgih Prajoga
Alamat Kantor : Jl. Gunung Sahari Raya 4 Jakarta Pusat
Bidang Keahlian: *Copy Editor*

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 1994 – 2010: Pembantu Pimpinan pada Pusat Perbukuan, Sekretariat Jenderal Kemdikbud.
2. 2010-sekarang : Pengembang Perbukuan pada Bidang Perbukuan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang Kemdikbud

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Pascasarjana/Manajemen Pendidikan/Universitas Negeri Jakarta (2004-2007)
2. S1: Fakultas Sastra/Bahasa dan Sastra Inggris/Universitas Negeri Jember (1983-1988)

Judul Buku yang pernah diedit (10 Tahun Terakhir):

1. Bahasa Inggris SMP dan SMA
2. Bahasa Inggris Buku-Buku Pendidikan
3. Bahasa Inggris untuk Umum
4. Bahasa Indonesia SD, SMP, dan SMA

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada.

Profil Illustrator

Nama Lengkap : Wegik Asmoro Edyatmojo, S.Des.
Telp. Kantor/HP : 089690007765
E-mail : wegasmoro@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : -
Bidang Keahlian: Desain dan Illustrasi

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2012 – 2016: Freelance Ilustrator.
2. 2013 – 2014: Designer Grafis PT.TEKA Printing.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Desain Komunikasi Visual Sekolah Tinggi Media Komunikasi TRISAKTI (2011-2015);

Karya/Pameran/Eksibisi dan Tahun Pelaksanaan (10 tahun terakhir):

1. Pameran Keluarga MAGENTA (PAKEM) – 2012 & 2013

Buku yang Pernah dibuat Ilustrasi dan Tahun Pelaksanaan (10 tahun terakhir):

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII (2016)

Catatan

HIDUP MENJADI
LEBIH INDAH
TANPA NARKOBA.